La tyrannie de l'apparence à l'adolescence

PAR **JACQUES TRÉMINTIN**

L'aspect physique, la mode vestimentaire, les soins du corps, la coiffure, l'attachement aux marques réputées... notre société est devenue, au fil des temps, de plus en plus soucieuse de l'apparence. Longtemps apanage des filles et des femmes, les garçons et les hommes prennent eux aussi soin de leur présentation, les ménages consacrant 3 000 euros chaque année rien qu'en produits cosmétiques. On pourrait se féliciter de cette concrétisation du proverbe « *bien dans sa peau, bien dans sa tête* », si elle n'avait quelques effets pervers au premier rang desquels l'injonction d'avoir à se présenter sous le meilleur jour, sous peine d'être mis au ban. Cet impératif est devenu despotique au point de provoquer une véritable discrimination à l'égard de tous ceux qui s'éloignent des archétypes imposés. Les adolescents y sont particulièrement sensibles, dans une période où ils cherchent à affirmer leur identité et sont très attachés à leur image. Alors comment appréhender ce sujet délicat ?

© Estelle Perdu

D'où vient donc cette quête de la beauté à laquelle tant d'entre nous semblent tenir ? Bien des hypothèses l'expliquent. Mais une certitude l'emporte : jamais elle n'a été aussi prégnante que depuis l'émergence de la modernité et du sujet triomphant.

« Miroir, miroir, dis-moi que je suis la plus belle ! »

La psychologie évolutionniste affirme que l'identification du beau serait inscrite biologiquement dans notre espèce. Comme tout animal, l'être humain est génétiquement programmé pour se reproduire. Et le meilleur facteur prescriptif de la survie de l'espèce serait l'aspect extérieur des géniteurs. Leur apparence saine et en bonne santé serait censée garantir non seulement une fertilité prolifique, mais aussi une descendance vigoureuse promise à la longévité, car plus résistante tant aux maladies qu'aux différents stress environnementaux. Le choix du conjoint serait alors dominé par la recherche des meilleurs gènes. Une telle hypothèse mérite bien sûr d'être relativisée, du fait même que l'espèce humaine a la particularité de ne pas être dominée par son seul instinct, la culture et l'éducation prenant une part importante dans son comportement.

On doit donc parallèlement chercher les critères qu'elle a fixés pour objectiver la notion de beauté. C'est Polyclète, sculpteur

grec ayant vécu il y a plus de 2 400 ans avant le temps présent, qui mène l'une des premières recherches systématiques sur les proportions idéales et divines de ce qui se fait de mieux. L'artiste rédigea un traité définissant les rapports numériques entre les différentes parties du corps : le torse et les jambes ont la même hauteur, c'est-à-dire trois fois la hauteur de la tête, le bassin et les cuisses mesurent respectivement les deux tiers du torse et des jambes.

Le titre de cet écrit nous est resté : « *le canon* », terme que l'on utilise encore pour désigner un individu à la belle apparence. Pour autant, il n'existe pas d'universalité culturelle quant à l'identification des références permettant de l'identifier (voir l'entretien avec Thibaut de Saint Pol, page 30).

LE TOURNANT DE LA MODERNITÉ

La structuration de la société est restée très longtemps figée, les frontières entre les classes sociales étant quasiment étanches les unes par rapport aux autres. Si on était paysan, noble ou bourgeois, ses enfants deviendraient paysan, noble ou bourgeois. Le code vestimentaire et les conventions étaient alors le reflet du milieu ou de la caste sociale à laquelle on appartenait ou du rang qui était le sien. La beauté individuelle n'intervenait ni dans une hiérarchisation stricte et incontournable de la place de chacun, ni dans son destin. Avec la modernité, émergent le sujet qui est invité à construire sa vie, l'individu qui est encouragé à maîtriser son existence et la personne singulière qui est incitée à dépasser les prédéterminations qui pèsent sur elle. Dès lors, l'apparence devient un élément essentiel sur un marché ouvert qui a remplacé les normes anciennes, les prescriptions de comportements et les règles de bienséance distinctives de chaque milieu socio-économique. La présentation de soi conditionne les relations aux autres. Les critères étant particulièrement subjectifs, les préjugés et les idées reçues foisonnent pour déduire et évaluer ce qui se cache derrière le corps et ses attributs. Une « *belle personne* » de bonne taille, bien bâtie, aux muscles saillants et au visage harmonieux se verra attribuer des qualités morales positives : elle est spontanément perçue comme intelligente, sociable, sympathique, gentille, chaleureuse.

> ***« Les critères de beauté ou de laideur interviennent dans toutes les relations humaines. »***

DES PRÉJUGÉS TENACES

Tel n'est pas le cas de ceux qui dérogent au canon officiel. Dans l'imaginaire populaire, la laideur a toujours été associée à la méchanceté, à la folie, à la bêtise. Les roux sentiraient mauvais. Les blondes seraient moins cérébrales que les brunes. La petite taille serait un signe de fourberie. La surcharge pondérale supposerait un manque de volonté. Loin d'être anecdotiques, ces discriminations surdéterminent nos choix et nos décisions, les critères de beauté ou de laideur intervenant dans toutes les relations humaines.

Le mythe du chiffre d'or

Calculez la distance entre votre nombril et vos orteils, puis divisez par votre hauteur. Plus le chiffre obtenu se rapproche du chiffre d'or (1,6), plus vous pouvez vous considérer comme quelqu'un de beau… selon cette théorie utilisée dans l'art depuis l'Antiquité ! Si l'espèce humaine a connu depuis des millions d'années des mutations morphologiques majeures rendant bien douteuse cette formule, il n'y a rien de plus subjectif que la sensation d'émerveillement que chacun ressent face à ce qu'il perçoit subjectivement comme beau.

© EP

De l'enfance au troisième âge, le souci de soi traverse toute la vie. Pour autant, s'il est une période fragile et vulnérable qui est particulièrement impactée par la tyrannie de l'apparence, c'est bien celle d'une adolescence très sensible à son image.

Une jeunesse otage de son look ?

L'adolescence constitue une époque charnière entre l'enfance et l'âge adulte. C'est une période de remaniement tant psychique que physique, affectif que sexuel. La prise de distance d'avec les modèles parentaux et la recherche d'autonomie signent la volonté de forger une identité propre. Plus encore qu'à tout autre moment de l'existence, l'estime de soi est particulièrement précaire. Comme ce homard vulnérable quand il mue, quittant sa carapace pour en fabriquer une autre plus adaptée à sa croissance, l'adolescent est particulièrement exposé à ce que son entourage lui renvoie. Sa grande sensibilité au regard d'autrui va structurer le respect qu'il se porte et le sentiment qu'il se fait de sa propre valeur.

CORPS IDÉALISÉS

Or, notre société propose trop souvent, à travers la mode, les médias, la publicité, le cinéma, des modèles de corps idéalisés, presque parfaits, que chacun est invité et tenté d'imiter. Le décalage est sans appel entre l'exemple idyllique présenté comme la norme à atteindre et la réalité prosaïque de tout un chacun. Ne pouvoir atteindre cet objectif irréalisable constitue dès lors une source potentielle de dévalorisation : s'apercevoir que l'on n'est pas à la hauteur de tels critères esthétiques ne fait que noircir l'image que l'on a de soi. Alors que les adolescents venaient juste de réussir plus ou moins à s'affranchir du pouvoir exercé par leurs parents sur leur choix de vêtements, de coiffure et de

style, les voilà retombés sous une autre dépendance, la tyrannie de l'apparence. Et de se débattre dans un double mouvement contradictoire : essayer à la fois de se distinguer tant des enfants que des adultes en affirmant sa personnalité et sa spécificité, tout en cherchant à s'identifier à son groupe de pairs. C'est là tout le paradoxe : comment se montrer original en se réappropriant son corps, tout en respectant les codes de sa génération ?

D'UNE DÉPENDANCE À L'AUTRE

La réponse n'est pas simple à apporter. Choisir la singularité et l'authenticité, c'est prendre le risque de se couper d'une affiliation à un groupe, si importante à cet âge. Mais, opter pour une mode et adhérer à une tribu (voir l'encadré), c'est apparaître parfois comme trop conformiste et soumis à une période où l'on revendique tant son autonomie. Mais, dans tous les cas, il faut adopter une apparence qui traduise ses valeurs intérieures.

S'il est vain de penser que l'on peut s'émanciper de cette tyrannie, on peut néanmoins lui résister.

En mai 2011, la marque Abercrombie & Fitch fit sensation, avec un argument de vente provocateur : recruter des vendeurs beaux, minces, aux abdominaux saillants et les faire travailler torse nu.

DU CÔTÉ DE LA LOI

Cette discrimination au physique ayant provoqué des réactions contre-productives de l'opinion publique, mais aussi une avalanche de plaintes en justice, les magasins durent mettre un terme à cette exhibition. En 2013, le Parlement français a interdit les concours de beauté « *mini-miss* » aux moins de 13 ans, les considérant comme une intrusion malvenue de la sexualité adulte dans l'enfance. Depuis le 1er octobre 2017, s'applique ce qui a été surnommé le « *décret Photoshop* », qui impose aux magazines de mode d'apposer la mention « *photographie retouchée* », lorsque l'apparence corporelle des mannequins a été modifiée par un logiciel de traitement d'image, pour affiner ou épaissir leur silhouette.

Il s'agit bien ici de relativiser ces images idéales de jambes galbées, teint éclatant, silhouette avantageuse, dents parfaitement blanches… obtenues en corrigeant les bourrelets disgracieux ici, en gonflant une poitrine un peu trop menue là, en effaçant les défauts de l'épiderme ailleurs. Mais toutes ces mesures sociétales, aussi bienvenues soient-elles, ne remplaceront jamais l'action quotidienne des professionnels au contact des enfants et des adolescents.

Quelques tribus

S'il est bien une habitude qui se renouvelle à chaque génération, c'est celle de ces tribus auxquelles les ados aiment bien parfois s'identifier. Teufeurs, gothiques, BCBG d'hier, emos, hipsters, geeks d'aujourd'hui, d'autres encore qui apparaîtront demain. Allure, style, vêtements typés… c'est une manière de s'identifier et de se reconnaître. Cette affiliation peut être positive, quand elle favorise la socialisation. Mais elle peut aussi enfermer dans un petit cercle d'initiés.

Comment se montrer original tout en respectant les codes de sa génération ?

© EP

© LF

« *L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous* », affirmait Jean-Paul Sartre. Non, la tyrannie de l'apparence n'est pas une fatalité. Si on ne peut l'abolir, on peut tenter de la combattre.

Organiser la résistance

Des études réalisées par l'Insee en 2003 auprès de jeunes âgés de 12 à 17 ans ont fait émerger quatre principales causes de stigmatisation : la corpulence et la taille, la façon de s'habiller, la manière de parler ainsi que la consonance du nom et du prénom. Le fondement de la discrimination est donc bien au cœur de l'apparence : la forme du corps, comment il est revêtu, la manière de s'exprimer et le patronyme. Autant d'attributs qui fonctionnent comme la partie extérieure et visible de la personnalité censée représenter, à tort, à la fois ses racines et ses manifestations. Garant des valeurs d'équité et d'égalité dans les relations qu'il tisse autour de lui, l'animateur a la responsabilité de gérer aussi ces ségrégations. Il peut y arriver, en passant par trois étapes successives : identifier, dépasser et promouvoir.

IDENTIFIER

Première démarche donc, celle qui consiste à prendre conscience de ses propres imprégnations. De la même façon que chacun d'entre nous est soucieux de l'image qu'il renvoie de lui-même, personne ne peut résister spontanément à la séduction de la beauté d'autrui. Cette attirance amène à se tourner en priorité vers la personne présentant des traits harmonieux, à minimiser sa responsabilité en cas de conflit et à lui attribuer bien plus

facilement sa confiance. Il n'en ira pas de même de la personne disgracieuse sur laquelle le regard ne s'attardera pas, qui sera jugée plus facilement responsable et provoquera plus facilement la défiance. Commencer par se reconnaître sensible à l'apparence (que ce soit la sienne ou celle de l'autre), c'est prendre les moyens de modifier son comportement, en repérant ses manifestations et en travaillant à les corriger.

DÉPASSER

Une fois que l'on a bien identifié cette appétence spontanée que nous partageons tous pour la belle apparence, comment s'en détacher ? En se concentrant sur les autres dimensions non directement visibles de la personnalité d'autrui. Elles n'apparaîtront pas d'emblée, nécessitant un effort pour aller les découvrir. On peut parler là d'une beauté intérieure, insoupçonnée à première vue. Cette richesse se déploie à bas bruit, cultivant des qualités authentiques et sincères, des savoir-faire méconnus et des compétences parfois abondantes mais que seules la timidité et une personnalité effacée n'avaient pas permis de mettre à jour jusqu'alors.

Aller les rechercher n'est pas une vaine ambition. On en est quasiment toujours récompensé, tant ce que l'on découvre est enrichissant. Ce n'est pas celui qui était si souvent ignoré, voire méprisé qui s'en trouve forcément le plus valorisé. Réussir à dévoiler des compétences jusque-là ignorées reste un moment de satisfaction intense.

> ***« L'animateur a la responsabilité de gérer aussi les ségrégations. »***

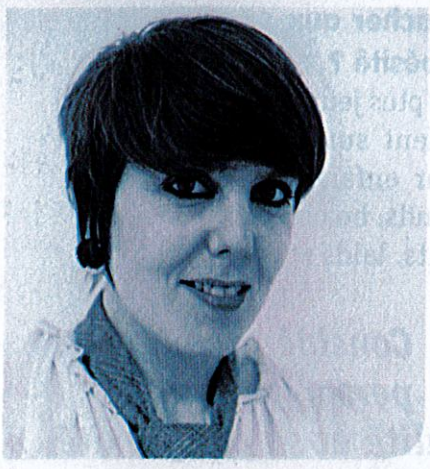
VALORISER

Il ne reste plus alors qu'à partager et promouvoir ce que l'on vient d'identifier. On se moque de Kevin, parce qu'il a une surcharge pondérale. Mais, sait-on qu'il est passionné de modélisme et sera enchanté d'animer un atelier pour ses copains ? Le groupe de jeunes se moque de Chloé, parce qu'elle zozote. On lui proposera d'animer un atelier d'initiation à la guitare, elle qui pratique cet instrument depuis dix ans. Mathieu, dont les parents sont allocataires au RSA, se fait rejeter par ses copains, parce qu'il ne peut s'acheter les dernières baskets à la mode : la paire à 290 euros, c'est le tiers du revenu mensuel de sa famille. Ce que l'on ignore, c'est que son niveau en informatique lui permettrait de dépanner les ordinateurs de ceux-là mêmes qui le traitent de haut.

Mais il n'y a pas que les ressources personnelles qui peuvent être valorisées. C'est tout au long des activités proposées que l'on peut mettre en avant ceux dont on se détourne trop souvent. Résister à la tyrannie de l'apparence n'est donc pas une utopie, pour autant qu'on décide de s'engager sur cette voie.

Quand la différence s'affiche

Quoi de plus attrayant et séduisant qu'un défilé de mode exposant de beaux corps accoutrés de superbes vêtements mis en valeur grâce à des démarches sveltes et élégantes ? Fashionhandi fait chaque année un tabac et bouscule à chaque fois les préjugés, en présentant des personnes avec handicap qui défilent en fauteuil roulant, n'hésitant pas à exposer leur infirmité aux côtés de mannequins valides, démontrant ainsi que ces derniers n'ont pas le monopole de l'esthétique. Site : *www.fashionhandi-ffa.com*



© DR

Sophie Cheval

Psychologue, psychothérapeute et auteure

La tyrannie de l'apparence, si elle s'impose à tous, n'est pas pour autant une fatalité, pour peu qu'on sache en devenir maître, plutôt que de se faire instrumentaliser par elle. C'est là toute la démonstration de Sophie Cheval, qui nous explique non seulement sa genèse et ses conséquences sur notre mode de vie, mais nous propose aussi des pistes de réponses pour lui faire face et y réagir.

« Nous subissons la pression du marketing esthétique. »

Le Journal de l'Animation : Pourquoi le regard que l'autre porte sur notre apparence est-il important ?

Sophie Cheval : Bien que nous soyons éduqués à ne pas juger les autres sur leur apparence, elle constitue la première information disponible dans le traitement cognitif de notre perception d'eux. C'est pourquoi nous sommes sensibles, nous aussi, à soigner notre image. Il y a 200 000 ans, notre cerveau d'homo sapiens a intégré la peur d'être rejeté par le groupe sans lequel nous ne pouvions pas survivre. Nous conservons ce souci ancestral d'être accepté et intégré. Aujourd'hui, le conditionnement marketing s'y ajoute, en reposant sur l'équation « *personne belle = belle personne* » : l'apparence physique est censée refléter des qualités valorisées, comme le sens de l'effort.

JDA : Existe-t-il des critères de la beauté qui seraient à la fois objectifs et universels ?

Sophie Cheval : Les études ont cherché sans succès les « *chiffres d'or* » des morphologies universellement reconnues comme belles. Aujourd'hui, les critères du marketing de la beauté se focalisent sur la minceur et la jeunesse, avec une poitrine voluptueuse pour les femmes, et un torse en V pour les hommes. Cela n'a pas toujours été le cas. L'évolution des critères de beauté, au travers du temps et des cultures, montre une corrélation entre ce qui est rare et ce qui est considéré comme beau. Dans les situations de pénurie de nourriture, les formes généreuses sont valorisées, alors que quand les aliments sont abondants (comme aujourd'hui en Occident), la minceur est au contraire privilégiée.

Ressources

Rendez-vous sur notre site **www.jdanimation.fr** (rubrique *Infos*, catégorie *Ressources*) pour découvrir une sélection de ressources sur le thème de la tyrannie de l'apparence.

JDA : Pourquoi cherchons-nous à ressembler à ce que l'on nous présente comme des modèles de beauté ?

Sophie Cheval : Parce que nous subissons la pression du marketing esthétique relayé par les médias ! Une étude a établi qu'en Indonésie, les femmes de culture traditionnelle habitant à la campagne préfèrent les hommes présentant un embonpoint, signe de richesse. Alors que celles vivant dans les métropoles, exposées aux médias mondialisés, sont sensibles aux morphologies sveltes.

Il est important de comprendre que nos préférences esthétiques sont en fait très contextualisées. Ainsi, selon que l'on recherche un(e) partenaire pour la nuit ou pour la vie, les préférences changent : la conformité esthétique prime dans le premier cas ; dans le second, elle est supplantée par d'autres critères (comme les qualités personnelles).

JDA : Comment est-il possible de résister à cette tyrannie de l'apparence ?

Sophie Cheval : Succomber à la quête de l'apparence conforme est source de déception : sauf à posséder un capital génétique prédisposant, le fossé avec les icônes de ce qu'on nous vend comme LA beauté ne sera jamais comblé. Mais y résister est tout aussi illusoire, tant la pression est forte.

Une troisième voie consiste à conserver son libre arbitre face aux injonctions esthétiques, et les traiter comme des propositions. On le fait spontanément face aux dizaines de films ou de spectacles que l'on nous vante et que nous choisissons OU NON d'aller voir. Transposons cette attitude face aux gestes de beauté présentés comme « *incontournables* », en décidant OU PAS de les adopter. Et contextualisons nos choix ! Nous pouvons adapter souplement le souci de notre apparence, selon nos priorités en

Conserver son libre arbitre face aux injonctions esthétiques.

situation (elles ne sont pas les mêmes au travail, en vacances, ou lors d'une cérémonie !). Enfin, ajoutons du sens dans nos gestes de beauté (car leurs résultats esthétiques, eux, sont très aléatoires) : par exemple, ajoutons-y la satisfaction d'un partage, en les accomplissant avec une personne chère. Ou celle de prendre un temps pour soi, si cela correspond à notre besoin du moment. De cette manière, nous pouvons donner une place flexible à l'apparence, et non toute la place.

Propos recueillis par Jacques Trémintin

Son livre

Nous échouons constamment à ressembler aux icônes de beauté que la société idolâtre. Pour répondre à cette frustration, il nous faut déjouer les pièges de la beauté unique, en accueillant pleinement son caractère changeant. Renouons avec l'expérience d'une beauté vivante, éloignée des représentations de papier et apprenons à rechercher celle qui nous convient et qui nous apporte de la satisfaction.

Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence, Sophie Cheval. Éd. Armand Colin, 15 € (2013).