ÉPISODE 4 - L'APPARENCE

De quoi parle-t-on ?

Durant les années collèges, filles et garçons traversent les étapes de la puberté. Leurs corps se transforment en se sexuant. Cette sexuation est synonyme, pour les filles spécifiquement, de sexualisation. Elles se trouvent alors soudainement placées sous les regards qui objectivent leur corps, le réduisant à sa nouvelle fonction sexuelle. Les adolescentes subissent de ce fait tout un spectre d'agressions, allant de la simple remarque sur leur apparence jusqu'au viol, en passant par les les injures et les agressions sexuelles.

Les années de la puberté sont aussi celles durant lesquelles l'apparence devient centrale dans la définition de soi. La plus ou moins grande conformité à la mode et aux normes de beauté trace des lignes qui séparent celles et ceux qui sont « stylé·es » et « populaires » de tous les autres. Les réseaux sociaux prescrivent les normes dominantes et diffusent cette idéologie ravageuse selon laquelle toute personne peut devenir « la meilleure version de soi-même » en s'efforçant de souscrire aux idéaux esthétiques. Préoccupé·es de ne pas être rejeté·es et de correspondre aux normes, les adolescent·es subissent de plein fouet ces injonctions. Celles et ceux qui n'y parviennent pas et/ou qui s'éloignent trop des normes dominantes, les personnes grosses par exemple, subissent souvent du harcèlement.

Des notions-clés

Sexuation/sexualisation : l'apparition des marqueurs de la sexuation se produit différemment pour les filles que pour les garçons. Chez elles, elle est immédiatement visible (les seins poussent, les formes s'arrondissent, les règles surviennent), chez eux, elle se fait plus discrète (les poils prolifèrent, mais sous les vêtements, les testicules se développent « en secret », seule la mue de la voix indique peut-être le changement d'état). Pour les filles, cela s'accompagne d'une immédiate sexualisation, c'est-à-dire d'un changement du regard porté sur elles qui les considère désormais comme des corps sexuels « disponibles ». Le fait que la majorité sexuelle soit fixée à 15 ans témoigne de cette précoce assignation à la disponibilité sexuelle. Les garçons ne subissent rien de tel.

Grossophobie : ensemble des discriminations, des stigmatisations et des violences subies par les personnes obèses ou en surpoids. L'intériorisation de la grossophobie commence dès l'enfance dans la famille et à l'école, elle produit des effets durables sur l'estime de soi, la représentation de son propre corps et l'intimité sexuelle. La grossophobie inclut des préjugés sur la santé et l'hygiène de vie des personnes grosses (pathologisation), leur hypersexualisation ou leur désexualisation, des discriminations dans l'accès aux soins, des obstacles dans l'espace public et des atteintes psychologiques et morales. Elle se manifeste par des injonctions culpabilisantes non sollicitées et récurrentes. Une proposition de loi de septembre 2025 entend inscrire expressément la grossophobie dans le code pénal comme critère de discrimination.

Quelques chiffres

- En 2019, pour la première fois, les 18-34 ans ont davantage eu recours à la chirurgie esthétique que la génération de leurs parents, les 50-60 ans.
- En France, 30 à 35 % de la population est aujourd'hui considérée en surpoids sur la base de l'IMC, à quoi il faut ajouter les gens obèses. Cela signifie que la moitié de la population serait concernée, ce qui enjoint les scientifiques à demander à ce que cet indicateur (qui divise les kilogrammes par la taille sans analyser la composition corporelle ou la santé dans le détail) soit supprimé car il biaise non seulement la représentation du poids, mais aussi nourrit la pathologisation.
- Les enfants et adolescent·es en situation d'obésité subissent 4 fois plus de discriminations que les autres. Parmi les 14-17 ans, 35% en sont victimes (Rapport de Ligue sur l'obésité 2021).

Citations extraites du film à commenter ensemble

« Les mini-jupes, faut pas les interdire, mais faut vraiment réfléchir avant de porter ça, parce qu'il y a des gens, d'autres élèves ou des adultes, qui peuvent être un peu attirés par ça et… comme on peut voir facilement ce qu'il y a en dessous… »

« J'ai l'impression que les filles ont plus besoin d'être belles, parce que ça s'est fait comme ça et c'est resté, mais faudrait que ça change »

« Aujourd’hui, avec les réseaux sociaux, surtout avec Tiktok, on a une grande pression, parce qu’on voit que des gens magnifiques, que des gens beaux, que des gens parfaits, parce que c’est ce que les gens likent le plus. Du coup, on se compare forcément et c’est horrible à dire, mais je passe ma vie à me comparer aux autres ».

Ateliers en classe ou en groupe

Mémo expert

Pour Camille Froidevaux-Metterie, « le corps des femmes a longtemps été un corps-objet, offert au regard des hommes », ce qui explique l’obsession qui leur est socialement imposée de se soucier en permanence de leur apparence. Aujourd'hui, les garçons entrent à leur tour dans une « aliénation esthétique » : les plateformes numériques imposent une validation permanente de la virilité par l’image, valorisant la musculation et le « looksmaxxing » (accentuer sa mâchoire à coups de marteau, par exemple). Ces nouvelles injonction à l’hyper-virilité créent chez eux une angoisse continue de ne pas être « assez » (musclé ou stylé).

Poser le cadre

- **6e / 5e - Le déguisement :** Choisit-on les vêtements pour nous-mêmes ou pour le regard des autres ? S'habiller fonctionne souvent comme un uniforme de protection face aux moqueries.
- **4e / 3e - Le miroir des réseaux :** Comment les réseaux sociaux imposent-ils une définition unique du style et de la beauté, alimentant une comparaison permanente ?
- **Lycée - La mise en scène de soi :** Le travail des apparences balance entre liberté individuelle et soumission aux normes. Une fille peut aimer s’habiller de façon sexy sans vouloir rechercher le regard des garçons. Mais on les ramène toujours à une sexualisation provocatrice, la focalisation sur la tenue des filles déplaçant par exemple la responsabilité de l'agression sur la victime.

Ateliers pratiques

- **Décryptage d'algorithme :** Analysez des captures de comptes et de flux recommandés (comptes féminins et masculins types). Identifiez les stéréotypes mis en avant (poses passives, filtres beauté vs mise en scène d'actions, musculation). Mesurez l'écart entre ces représentations virtuelles et la diversité des corps réels.
- **Le procès du vêtement :** Imaginez des situations où des élèves adoptent des styles atypiques (un garçon portant un vêtement jugé féminin comme une jupe ou du vernis, une fille en tenue très ample ou en crop top). Listez les réactions spontanées du groupe scolaire et débattez : à qui appartient le droit de regard dans l'espace public ?

Débats en classe

6e / 5e :

- « Quand on utilise des filtres, c'est plus pour rire. Ce n'est pas pour paraître beau » : pourquoi les garçons s'interdisent-ils souvent d'avouer qu'ils ont envie d'être beaux ?
- « Il a commencé à venir avec une grosse moumoute, un truc de fille, juste parce que c'était hyper chaud et [...] qu'il y avait du style » : pourquoi faut-il du courage pour porter un vêtement ou un accessoire différent au collège ?
- Est-ce que l'on fait attention à son look pour soi-même ou pour répondre aux attentes des autres et éviter les moqueries ?

4e / 3e :

- « Je passe ma vie à me comparer aux autres... c'est horrible à dire » : comment la « For You Page » et les réseaux sociaux nourrissent-ils une insatisfaction de son propre corps ?
- « Elle va poster des photos d'elle [...] le garçon poste des photos de s'il a rencontré un chanteur connu, d'un truc qu'il a fait » : pourquoi les filles sont-elles poussées à « se montrer » et les garçons à « montrer ce qu'ils font » ?
- Pourquoi les remarques sur le poids et la grossophobie sont-elles fréquentes au collège ? Qu'est-ce que cela produit comme conséquences sur les personnes concernées ?

Lycée :

- « La petite fille, elle ne sait pas qu'elle est sexualisée [...] c'est à tout le monde de s'adapter à la personne et pas à la personne de s'adapter aux autres » : qui est responsable de la sexualisation d'une tenue (crop top, minijupe), celle qui la porte ou celui qui pose son regard ?
- « Moi-même en tant qu'homme, je porte des jupes. Pourquoi pas ? » : le vêtement masculin non conforme est-il une simple liberté vestimentaire ou un acte politique qui bouscule l'ordre établi ?
- Une aînée témoigne : « On a beau faire, vous avez des femmes qui cherchent à se faire remarquer [...] donc si elles se font remarquer, il ne faut pas qu'elles pleurent ». En quoi ce propos illustre-t-il le déplacement de la culpabilité sur le corps des femmes ?

Ressources

- Christine Van Geen, Allumeuses. Genèse d'un mythe, Seuil, 2024. https://www.seuil.com/ouvrage/allumeuse-christine-van-geen/9782021544053
- Camille Froidevaux-Metterie, Seins. En quête d'une libération, Points, 2022.
- Daria Marx, Gros n'est pas un gros mot : chroniques d'une discrimination ordinaire, Flammarion, 2018.