

# MAG ENSAa

**"Le corps est-il avant  
tout une affaire  
d'apparence ?"**

**COMMENT FAIRE  
FACE AUX  
REMAQUES DES  
PROCHES SUR  
SON PHYSIQUE**

17 MAI 2024 N° 1



**LE BEAUTY PRIVILÈGE :  
MYTHE OU RÉALITÉ ?**

**LA PERFORMANCE  
SEXUELLE CHEZ  
L'HOMME :  
SANS TABOU**



# ÉDITO

ÉDITO

Chers lecteurs, chères lectrices,

Dans ce numéro spécial, nous plongeons dans le monde complexe des normes de beauté. Nous savons que l'apparence ne se résume pas à une simple question de looks, mais qu'elle reflète des réalités sociales, culturelles et même politiques.

Nous allons explorer ensemble comment ces normes de beauté, souvent rigides et injustes, affectent nos vies. Elles nous poussent à nous conformer à des idéaux souvent inatteignables, créant ainsi des discriminations et des injustices.

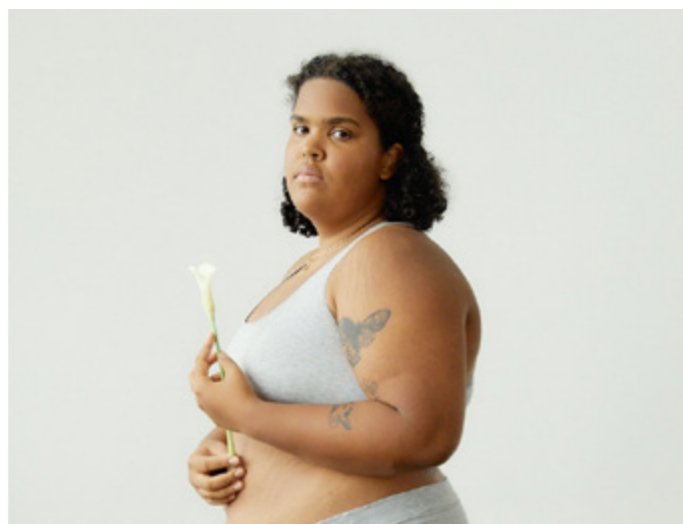
Nous donnerons la parole à ceux et celles discriminé.e.s et nous examinerons les performances que certains font pour correspondre à ces normes.

Au-delà des apparences, nous découvrons les enjeux sociaux et culturels qui se cachent derrière ces normes. C'est une invitation à remettre en question notre considération de ce qu'on appelle le « beau » et à promouvoir la diversité et l'inclusion.

Nous espérons que ce numéro vous incitera à réfléchir et à agir pour un monde où chacun.e peut se sentir beau-belle, quelle que soit son apparence.

Bonne lecture,

L'équipe éditoriale



# SOMMAIRE

## I - SOCIÉTÉ ET CULTURE DES NORMES DE BEAUTÉ

### Introduction

- Les normes de beauté

### Liens sociaux

- Comment faire face aux remarques des proches sur son physique
- 4 red flags à repérer quand vous vous parlez à vous-même
- Rencontres : comment l'apparence influence nos relations
- Emotions

### L'ornement du corps

- Les pires rituels de beauté à travers l'histoire
- Des stylistes qui déconstruisent les genres

## II - DISCRIMINATION

- La rubrique «sur vos écrans» : Film Barbie
- Portait d'une personne racisée
- Le Beauty Privilège : Mythe ou Réalité ?
- La Diet Culture et l'Obsession de la Minceur

## III - PERFORMANCES

- Les limites du corps dans le sport : de quoi le corps est-il capable ?
- Bodybuilding
- Le sport à l'ENSAAMA
- Le corps face à la danse
- Le transhumanisme
- Analyse d'image
- SANS TABOU : La performance sexuelle chez l'homme

## IV - METACORPS

- Actualités : Le métavers et les mondes numériques: vers l'abstraction du corps pour une domination de l'esprit ?

### BONUS

- Pour aller plus loin : revue podcasts
- Horoscope self care
- Petite pause détente

# 01

## **SOCIÉTÉ ET CULTURE DES NORMES DE BEAUTÉ**

# LES NORMES DE BEAUTÉ

On vous questionne sur les normes de beauté !

## 1 Tout d'abord, pour vous, qu'est-ce qu'une norme de beauté ?

1. "Une norme de beauté, ce sont des standards physiques imposés par une culture/société que l'on doit atteindre pour être vu comme beau."
2. "C'est la représentation qu'a la société de la beauté."
3. "C'est quelque chose qui a été installé par des personnes publiques importantes. Par exemple, des fans de quelqu'un vont essayer de copier sa beauté. Sauf que ça enlève tout avis personnel, c'est dommage."
4. "Le style vestimentaire des gens aujourd'hui, tout le monde s'habille pareil..."



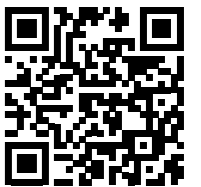
## 2 Quelles sont les caractéristiques d'une personne belle ?

1. "Une personne belle pour moi peut avoir des yeux clairs, des cheveux longs et la peau mate."
2. "Quelqu'un qui a de la prestance, des yeux tirés et des pommettes qui ressortent beaucoup et des tâches de rousseur."
3. « La forme de son visage, son nez, ses cheveux et son père ! »
4. "Quelqu'un avec un visage un peu lifté, des lèvres avec un arc de cupidon bien dessiné et des sourcils bien tracés."

## 3 Comment faites-vous pour vous sentir belle/ beau au quotidien ?

1. "Pour me sentir belle, il faut que je fasse ma skincare."
2. "Pour me sentir belle, j'aime être apprêtée : cheveux coiffés en portant de beaux habits."
3. "Je prends soin de moi."
4. "Je m'achète des chaussures rigolotes qui me plaisent !"
5. "Je me maquille et je bronze !"
6. "Je ne me compare pas aux autres, car je sais que je suis unique. Cela me permet de me sentir beau."
7. "Je mets des vêtements dans lesquels je me sens beau, je me parfume, je prends soin de sa peau et je me coiffe (tuto wave passoir)."

**"Pour moi, quelqu'un de beau se démarque par des traits de visage angéliques ou très atypiques, je n'ai pas forcément de standards de beauté."**



## **4 Un conseil pour les gens qui ne se sentent pas bien dans leur peau ?**

“Je n’ai pas forcément de conseils... Souvent, le manque de confiance en soi est dû à des insécurités. C’est un travail personnel à faire qui est propre à chacun. Un matin comme ça, on se trouve belle et BIM, on commence à prendre confiance. Mais il n’y a pas de recette magique à ça !”

“Entourez vous de bonnes personnes et n’écoutez pas les stéréotypes des médias.”

“Un conseil : le changement, surtout mental en premier lieu. L’attrance va bien au-delà de votre silhouette, des traits de votre visage. Sentez-vous beau et le cerveau suivra ainsi que les regards et votre vie en général.”

“J’imagine que chaque personne ayant répondu aux questions précédentes la fait de manière différente. Ce qui montre que l’image que nous avons de la beauté est subjective et varie selon les goûts de chacun. Alors vous êtes forcément beau pour quelqu’un !”

“C’est vos défauts qui vous rendent beau. Aimez-les !”



Nous avons obtenu des réponses très diversifiées, ce qui nous pousse à nous rendre compte que tout d’abord, nous sommes tous conscients de ce qu’est une norme de beauté. Elle est souvent synonyme d’enfermement pour chacun et entraîne une baisse de confiance en soi face à des critères inatteignables. Nous rayonnons tous, mais pour que cette lumière soit visible, il faut que vous en preniez conscience. Votre physique atypique ne sera jamais un frein à votre beauté du moment que vous vous connaissez. Alors c’est fini de se faire tout petit, car quelqu’un vous a déjà remarqué et la beauté n’est pas enfermée dans une petite boîte. Elle est à portée de main de chacun.

Kamille Lancet, Killyane Gueï, Joséphine Michon, Stevens Etienne, Maxime Etienne, Côme Carrère, Emilie Bremont, Augustin de Montlivault, Lillian Damerval



## **LES NORMES DE BEAUTÉ**

Depuis des millénaires, l'ornement du corps a été une pratique essentielle à travers les cultures du monde. Aujourd'hui, avec l'avancée de la technologie, la médecine esthétique offre de nouvelles possibilités pour modifier l'apparence physique. Mais cette évolution soulève des questions importantes sur la perception de la beauté, l'identité et les normes sociales.

# I - MAQUILLAGE : Un art et un défi aux normes de beauté

## 1. Le maquillage comme outil d'expression

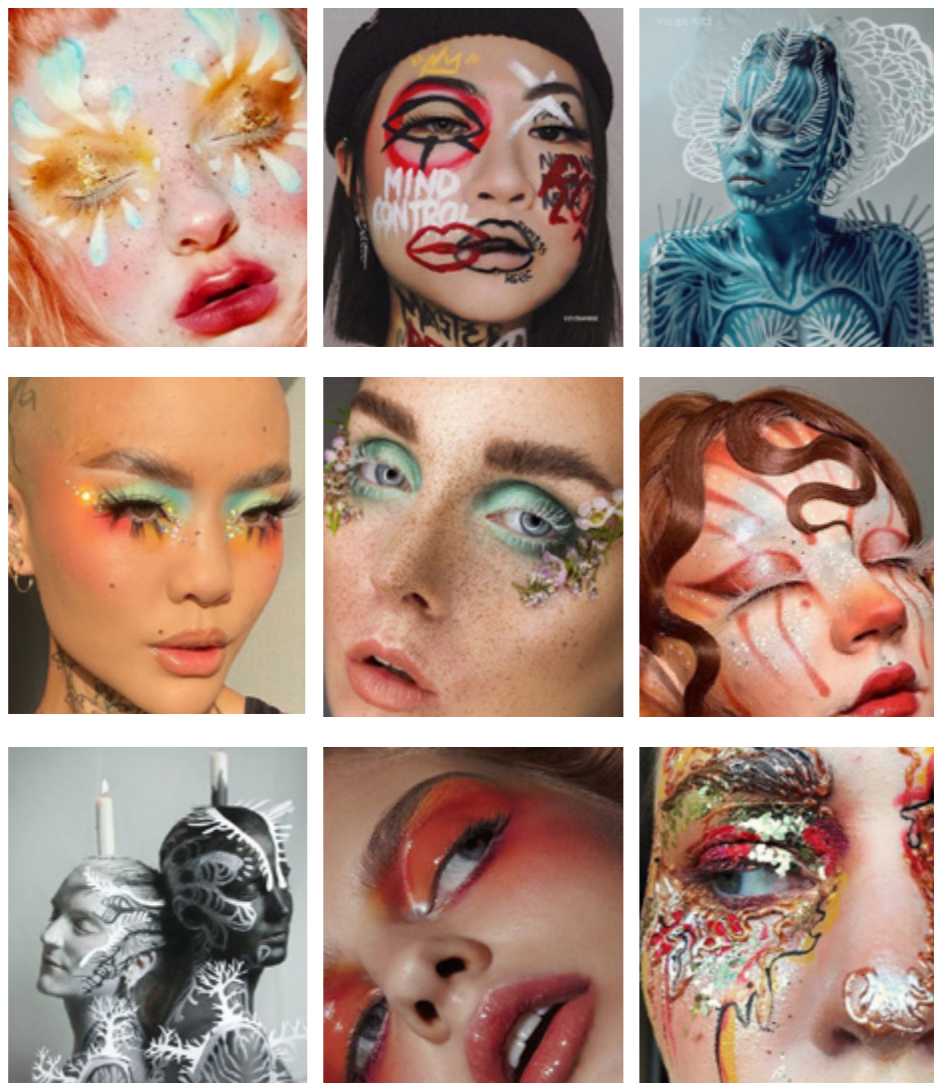
Dans le monde du maquillage, le corps devient une toile où s'expriment les désirs et les aspirations esthétiques. Mais derrière les couleurs et les traits dessinés se cache une question fondamentale: le corps est-il toujours une affaire d'apparence ?

Le maquillage est bien plus qu'un simple outil de transformation, il offre aux individus la possibilité d'exprimer leur identité et leur créativité. De la simple mise en valeur des traits du visage à la métamorphose spectaculaire, chaque coup de pinceau raconte une histoire. Ici, le corps devient le véhicule des désirs esthétiques de l'artiste.

Mais ce n'est pas si simple, derrière cette liberté créative se cachent souvent les normes de beauté préétablies par la société. L'idéal de perfection, diffusé par les médias et l'industrie de la mode, exerce une pression constante sur les individus pour correspondre à des standards souvent inatteignables. Ainsi, le maquillage, censé être un moyen d'expression personnelle, peut parfois devenir un outil de conformité sociale, enfermant le corps dans un

carcan d'illusions et de faux-semblants.

Pourtant, malgré ces pressions extérieures, de nombreuses voix s'élèvent pour réclamer une redéfinition de la beauté. Des mouvements tels que le Body positive et le maquillage inclusif encouragent la diversité des corps et des apparences. Le maquillage devient alors un outil de célébration de la singularité de chacun, loin des diktats de la perfection.



## 2. Le maquillage cinématographique

Ne partez pas, ce n'est pas tout ! Le maquillage peut également servir dans un cadre artistique à la transformation du corps afin de le rendre méconnaissable. Dans le domaine de l'audiovisuel, comme au cinéma, le maquillage est employé de manière professionnelle, à différentes fins. Le maquillage permet de transformer les acteurs pour qu'ils correspondent aux personnages qu'ils interprètent. Et oui, nous nous sommes tous posé la question "Comment s'est fait, c'est super clean ?". Ces changements radicaux de l'apparence physique tels que le vieillissement, le rajeunissement, ou la modification des traits du visage, nous surprendront toujours.



Mais au-delà de la transformation des acteurs, le maquillage est également utilisé pour créer des effets spéciaux impressionnants: la création de blessures, de cicatrices, de monstres, d'extraterrestres, etc. Les maquilleurs utilisent une tonne de techniques et de matériaux secrets pour réaliser ces effets de manière convaincante à l'écran (ils ne veulent pas risquer qu'on puisse dépasser leur savoir-faire pour nos courts métrages personnels).

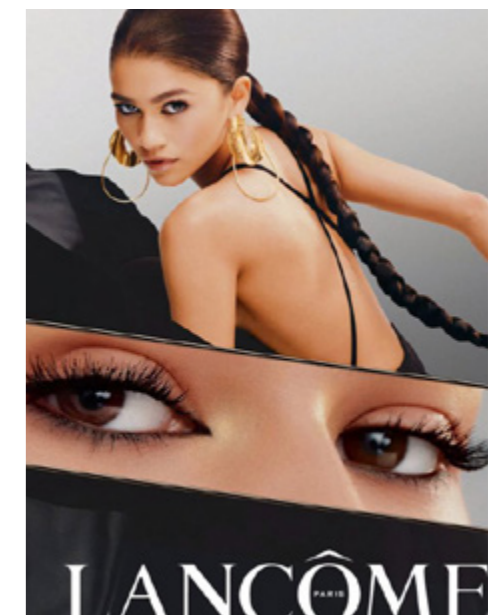
En résumé, le maquillage est bien plus qu'une simple question d'apparence. Il est un outil puissant de création artistique et narrative. Cependant, dans le domaine du cinéma, il est indéniable que le maquillage est question d'appa-

rence, il permet de donner l'apparence souhaitée à l'écran, comme une seconde peau. Mais il aide tout de même les réalisateurs et les maquilleurs à donner vie à des mondes fantastiques et à des histoires captivantes.

### 3. La beauté dans la publicité : entre illusions et réalités

Dans l'univers de la publicité, le corps humain est souvent utilisé comme un outil pour attirer l'attention et vendre des produits. Cependant, derrière les images parfaitement retouchées et les apparences idéalisées se cachent des questions complexes sur la représentation et l'apparence du corps : l'illusion de la perfection ! Les publicités ont tendance à promouvoir un idéal de beauté irréaliste, souvent inatteignable pour la plupart des gens. Les mannequins et les célébrités sont souvent retouchées numériquement pour correspondre à des normes de beauté strictes : peau lisse, traits fins, petit nez, créant ainsi une illusion de perfection qui peut avoir un impact sur l'estime de soi et la confiance en soi des individus. Cette idéalisation du corps dans la publicité peut avoir des conséquences néfastes sur la société. Elle contribue à perpétuer des normes de beauté étroites et exclusives, qui excluent souvent les personnes qui ne correspondent pas à ces normes. Cela peut entraîner des problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété, la dépression et des troubles du comportement alimentaire.

Heureusement, de plus en plus de marques commencent à reconnaître l'importance de représenter la diversité dans leurs campagnes publicitaires. Elles mettent en avant une gamme plus large de corps, de couleurs de peau, d'âges et de capacités, reflétant ainsi la véritable diversité de la société. Même si cette représentation du corps inclusive est un pas dans la bonne direction vers une représentation plus réaliste du corps, il reste du chemin à faire !



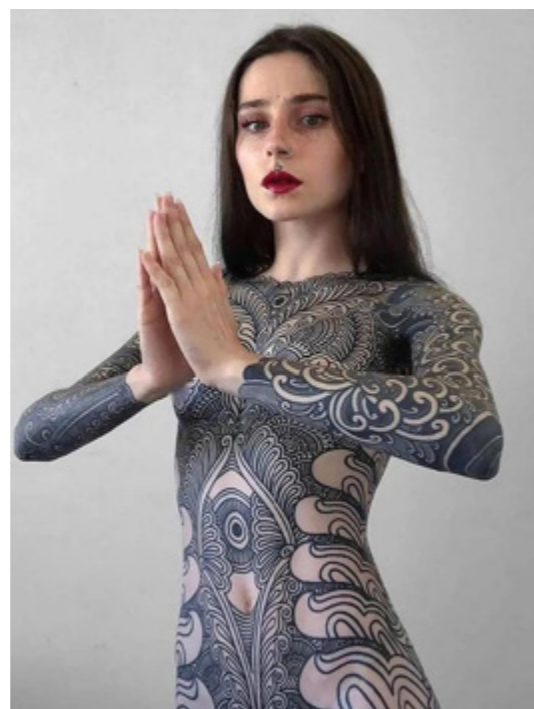
Si vous en réclamez encore, n'hésitez pas à jeter un coup d'œil :

«Beauté idéale ou naturelle dans la publicité : et si les mannequins naturels étaient répulsifs?» de Sylvie Borau. Publié sur le site de la Toulouse Business School.

## II - TATOUAGE ET PIERCING

### 1. Le Tatouage : l'ère du body art

Depuis des milliers d'années (et oui, ça fait long), le tatouage est pratiqué à travers le monde. Ses motivations peuvent être diverses : religieuses, symboliques ou esthétiques. Dans les années 1980, il évolue pour devenir un art corporel. C'est en tant que phénomène de société actuel, par lequel se définit l'individu, que l'anthropologue et sociologue David Le Breton aborde dans une interview au journal La Croix. Son interview traite de la question du tatouage en tant que phénomène de société contemporain. Il explore notamment les motivations derrière le choix de se faire tatouer, mettant en lumière le besoin croissant d'exprimer son identité, ses valeurs et ses expériences à travers cette pratique. Le Breton souligne également le caractère symbolique du tatouage, qui peut servir de marqueur d'appartenance à un groupe social, de célébration de soi-même ou de réappropriation de son corps. Enfin, il évoque les transformations sociales et culturelles qui ont contribué à la popularisation du tatouage, le positionnant comme un élément central de la construction de l'identité individuelle et collective dans notre société contemporaine.



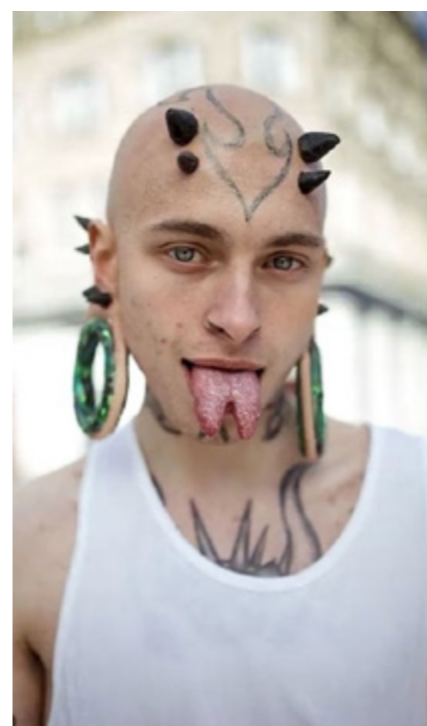
Pour traiter le sujet dans une autre perspective, il est intéressant de voir que dans l'univers du tatouage, le corps se métamorphose en une toile vivante où les émotions, les récits et les identités s'expriment. Mais au-delà de l'esthétique, le tatouage soulève des questionnements profonds sur la perception de soi, l'authenticité et la signification du corps. Pour de nombreux adeptes du tatouage, le corps devient un moyen d'expression, une manière de révéler leur identité et de partager leur vécu. Chaque dessin, chaque motif, raconte une histoire personnelle, reflétant les expériences, les convictions et les valeurs de son porteur. Le tatouage transcende les normes traditionnelles de beauté pour devenir un symbole parfois de résilience, de contestation, voire de spiritualité. Il offre la possibilité de reprendre possession de son corps et de défier les conventions sociales. Pour certains, le tatouage représente un moyen de trouver l'harmonie avec soi-même, de marquer des moments significatifs de leur vie... Il devient ainsi le miroir de leur personnalité, de leurs principes et de leurs aspirations. En définitive, le tatouage nous rappelle que le corps est bien plus qu'une simple enveloppe charnelle. Il constitue le reflet de notre passé, de nos émotions et de notre humanité.

### 2. Le Piercing

Après le tatouage, vient le piercing, c'est une technique consistant à percer une partie du corps pour y mettre un bijou. Cette forme de modification corporelle, similaire au tatouage, tire son origine du terme anglais «to pierce», signifiant «percer». Cette pratique ancienne est observée dans diverses cultures à travers l'Histoire et le monde. Sur cette question également, David Le Breton propose une analyse du phénomène et de la manière dont la jeunesse l'appréhende.

David Le Breton met en lumière la dimension symbolique et identitaire de cette pratique. Dans une interview accordée au Monde, il souligne que le piercing est souvent perçu comme une forme de rébellion contre les normes sociales établies.

Pour de nombreux jeunes, le fait de modifier leur corps à travers le piercing est un moyen de se distinguer, de revendiquer leur individualité et de s'affirmer dans une société où la pression à la conformité est forte.



Le Breton met également en évidence le lien entre le piercing et la recherche de sensations fortes, voire de transgression, chez les jeunes. Il explique que le piercing peut être perçu comme une façon de braver les interdits et de s'affranchir des conventions, notamment en ce qui concerne les codes de la beauté et de l'esthétique corporelle.

Mais il souligne également les risques associés à cette pratique, notamment en termes de santé et de perception sociale. Le Breton met en garde contre les dangers d'une banalisation excessive du piercing, qui pourrait conduire à minimiser les risques et à occulter les véritables enjeux liés à cette pratique.

Finalement, ce qui est à retenir de l'analyse de David Le Breton, c'est qu'il met en lumière la complexité du phénomène du piercing chez les jeunes, en soulignant à la fois ses dimensions symboliques, identitaires et transgressives, ainsi que les risques qu'il comporte.

### III - CHIRURGIE ESTHETIQUE

#### 1. Un regard sur la chirurgie esthétique

Ici, on se pose des questions.

##### Pourquoi la chirurgie esthétique est si taboue aujourd'hui ?

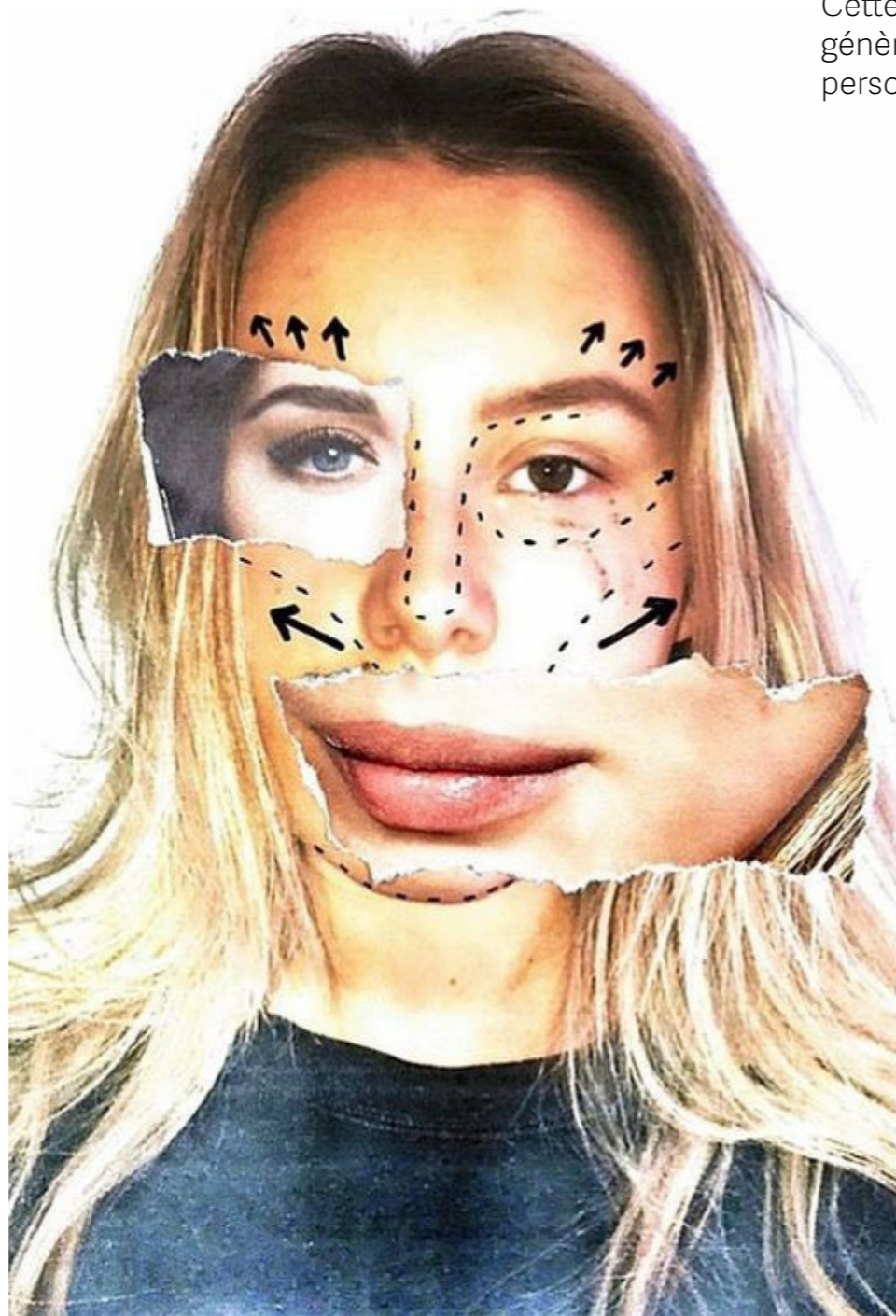
Dans la cour du lycée : « Si tu pouvais changer quelque chose chez toi, ce serait quoi ? ».

Aujourd'hui : « T'as vu telle actrice ? J'ai vu qu'elle avait changé son nez. Elle est complètement fautive cette fille en fait ».

Nous nous sommes interrogées sur la raison pour laquelle cela nous perturbe autant de voir les gens passer sous le bistouri, et pourquoi on est autant captivé lorsque des photos avant/après des stars lors d'une opération de chirurgie esthétique tombent sur nos réseaux. Pourquoi le terme « plastique » est toujours perçu comme réducteur ?

Les comptes Insta qui republient des photos avant/après des célébrités, les commentaires sur le corps des femmes en permanence : pas assez de fesses, trop de cuisses, pas assez de lèvres, trop de ventre, trop grande ou pas assez grande, trop grosse ou trop mince, et attention, la critique principale : pas assez naturelle.

Mais en fin de compte, qui est-ce qui décide de ce qui est naturel ou non ? Où se situe la frontière du faux ? Peut-être après les colorations, les blanchiments dentaires, les faux-ongles et les faux cils, mais avant le maquillage, les injections et les implants ? On ne sait plus quoi penser !



#### 2. Dérives de la chirurgie esthétique

Mona Chollet, dans son essai "Beauté fatale" pointe les dangers d'une chirurgie esthétique qui fait du corps un objet de consommation. Dedans, elle met en lumière le problème majeur que pose la logique consumériste dans notre rapport à notre corps. Selon elle, cette logique pousse les individus à considérer leur corps comme un objet à modeler selon des normes préétablies et inatteignables, dictées par l'industrie de la beauté et de la mode. Cette pression permanente à correspondre à des standards esthétiques irréalistes génère un profond malaise, voire une détresse psychologique, chez de nombreuses personnes qui se sentent constamment jugées et insatisfaites de leur apparence.

La logique consumériste crée ainsi un cercle vicieux où les individus sont incités à consommer toujours plus de produits et de services censés améliorer leur apparence, sans pour autant parvenir à atteindre le fameux idéal de beauté. Cette quête incessante de perfection est non seulement néfaste pour la santé mentale et physique des individus, mais elle alimente également un système économique basé sur l'exploitation des insécurités et des complexes.

En remettant en question cette logique consumériste et en encourageant une réflexion critique sur les normes de beauté imposées, Mona Chollet cherche à libérer les individus des injonctions oppressives qui pèsent sur leur corps et leur bien-être. Elle propose ainsi une approche plus authentique et émancipatrice de la beauté, basée sur l'acceptation de soi et le respect de la diversité corporelle. Arrivé ici, vous devez être assommés d'informations ! La chirurgie esthétique nous en fait voir de toutes les couleurs.

Pour continuer, dans un autre registre, la chirurgie esthétique peut donner lieu à des transformations physiques « extrêmes » qui modifient radicalement l'apparence de ceux qui y recourent.

Eric Sprague, connu sous le nom de Lizardman, a établi sa réputation en tant que « performeur », évoluant dans une sphère hybride entre l'art et le spectacle.

D'autres individus ont également choisi de faire de leur corps un outil de « performance » : Paul Lawrence, connu sous le nom de The Enigma, ou Rick Genest, surnommé Zombie Boy.

Malheureusement, le destin de Dennis Avner, alias « Stalking Cat », est tragique, comme en témoigne son suicide. Son cas a soulevé des interrogations parmi les autorités médicales concernant la pertinence des interventions chirurgicales qu'il a subies. Un article du Seattle Times a mis en lumière les troubles psychologiques de Dennis Avner, soulignant que, dans ce cas particulier, la chirurgie esthétique n'a pas contribué à son bien-être,

**Pour certaines personnes, tout cela entraîne opération sur opération. Mais quelle est la limite de la chirurgie esthétique ?**

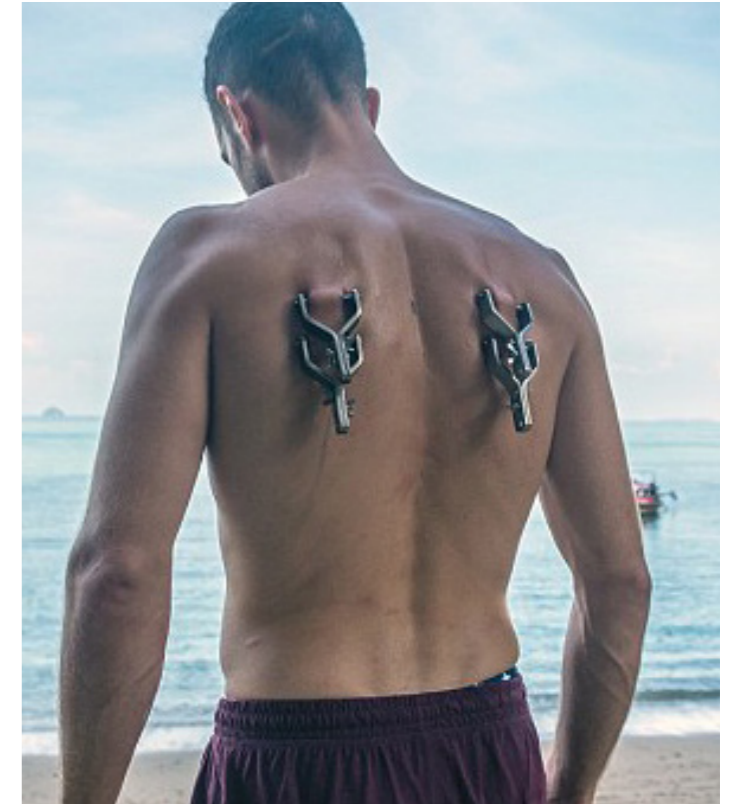
## IV - LE CORPS ÉPROUVÉ

### 1. Un regard sur la chirurgie esthétique

Les pratiques de modifications corporelles se révèlent donc souvent douloureuses. Cette dimension peut d'ailleurs, comme nous l'avons vu avec le tatouage, faire partie intégrante d'un processus mis en œuvre, comme lors de rites initiatiques. C'est le cas avec la scarification, qui revêt une valeur culturelle dans de nombreuses cultures, et peut remplacer le tatouage dans certaines communautés. De nos jours, décrochée des pratiques traditionnelles, la scarification est plus souvent associée à l'automutilation et synonyme de souffrance psychique. Tatouage ou scarification? Deux transformations corporelles qui n'ont pas la même signification ni la même portée. C'est ce que nous raconte cette nouvelle, la cinquième, de *Tattoo Girls*, d'Atsushi Kaneko. Mais au fond, pourquoi se fait-on un tatouage ?

D'autres coutumes traditionnelles impliquent des altérations corporelles, mais celles-ci sont graduelles, étalées dans le temps et réfléchies sur le long terme. Deux exemples illustrent cette pratique. D'une part, le labret, un bijou porté sur la lèvre, présent dans les cultures d'Amérique du Sud et d'Afrique, prenant la forme d'une cheville ou d'un disque.

C'est sous cette forme qu'il est le plus célèbre, popularisé dans les années 1980-1990 par Raoni Metuktire, chef d'une tribu amazonienne, qui a parcouru le monde pour sensibiliser l'Occident aux dangers de la déforestation pour son peuple. Un autre type de modification corporelle consiste en l'utilisation du « collier-spirale ». Cette pratique est observée notamment chez les Padaung (ou Kayan) en Birmanie, où elle donne aux femmes l'apparence de « femmes-girafes », ainsi que chez les Ndébélés en Afrique. Ce rapport à la douleur prend une autre tournure, troublante et même un peu effrayante, à travers la « suspension », qui dérive du piercing. Il s'agit d'une « modification corporelle » permettant via des crochets fixés par piercing de suspendre un corps. Ces piercings sont installés peu de temps avant de réaliser la suspension et sont retirés par la suite. On considère que cette pratique aurait pour origine un rite de passage, « l'Okipa », pratiqué par une tribu amérindienne, les Mandans, dont on trouve une représentation picturale datant de 1832. Mais elle constitue aujourd'hui une « performance » liée au monde du piercing.



Josh Miramant

Pour conclure sur ces corps transformés au point d'être violemment malmenés, on retrouve sur internet une vidéo d'un jeune homme adepte des sports extrêmes, Josh Miramant, qui, en 2015, en Thaïlande, se fait installer des crochets dans le dos pour accrocher son parachute de base-jump. Éprouver à ce point les limites de son corps permet-il d'éprouver des sensations inédites ou témoigne-t-il d'une mise à distance problématique de son propre corps ?

Ce rapport avec la douleur prend une autre dimension, à travers la pratique de la « suspension », dérivée du piercing. Cette technique consiste à utiliser des crochets fixés par des piercings pour suspendre le corps, les piercings étant installés juste avant la suspension et retirés ensuite. Cette pratique est souvent associée à un rite de passage ancestral, « l'Okipa », pratiqué par la tribu amérindienne des Mandans, dont une représentation picturale datant de 1832 existe.

Cependant, elle est aujourd'hui considérée comme une « performance » dans le domaine du piercing.

Pour conclure sur ces transformations corporelles qui poussent à l'extrême, on trouve sur internet une vidéo montrant un jeune homme adepte des sports extrêmes, Josh Miramant, qui, en 2015, en Thaïlande, se fait poser des crochets dans le dos pour y accrocher son parachute de base-jump. Se confronter à ce point aux limites de son corps permet-il de découvrir de nouvelles sensations ou révèle-t-il une relation problématique avec son propre corps ?

«  
**La beauté  
plaît aux yeux,  
la douceur  
charme l'âme.**  
»

De Voltaire



# COMMENT FAIRE FACE AUX REMARQUES DES PROCHES SUR SON PHYSIQUE ?

«T'as pris du poids nan ?», «Tiens-toi plus droit(e), c'est plus élégant», «Tu as l'air fatigué(e)», «Tu devrais éviter de porter ça, ça ne te met pas en valeur», «Tu devrais peut-être envisager de faire plus de sport». De nombreux témoignages nous ont été adressés sur ce sujet, que ce soit par des membres de la famille ou des partenaires. Aujourd'hui, nous prenons le temps de vous répondre et de vous accompagner dans cette réflexion sur le rapport au corps.

**SACHEZ QUE NON, CES RÉFLEXIONS NE SONT EN AUCUN CAS « POUR VOTRE BIEN »**

Et oui, cette justification est la première à sortir quand on montre notre agacement ou quand on reproche une remarque déplacée: «Nan, mais moi je dis ça pour ton bien», une petite phrase qui peut vite semer le doute en nous. On pourrait entendre aussi : «C'est juste une observation» ou bien «Tu es trop sensible».

Ces remarques émanent généralement de personnes supposément bienveillantes, censées chercher notre bien-être. Mais, qui détermine réellement ce qui est «le mieux pour nous» ?

Nos proches sont humains et évoluent comme nous au sein d'une société qui valorise la minceur, rejette la grosseur et impose des normes de beauté spécifiques comme la barbe virile et le maquillage. Dans cette même ligne de pensée, souhaiter le meilleur pour son enfant implique souvent la crainte qu'il soit exclu par la société, et donc tout mettre en œuvre pour qu'il corresponde aux normes de beauté et de genre.

Il faut savoir que la grossophobie est l'un des premiers facteurs de prise de poids car elle peut entraîner une énorme pression chez les victimes, en particulier lorsqu'elle provient de l'entourage. En effet, s'exposer perpétuellement à des propos dégradants provoque du stress et une baisse de confiance en soi, ce mal-être peut potentiellement engendrer des troubles du comportement alimentaires. Les standards de beauté qui renforcent les préjugés s'ajoutent à cette pression sociale. Comment pouvons-nous sensibiliser notre entourage à cette réalité ?



Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez discuter avec votre entourage. L'objectif est de leur exprimer vos sentiments, de leur parler de la pression que vous ressentez, de leur faire comprendre que leurs paroles ont un impact négatif sur vous, ce qui n'est pas acceptable. Parfois, ils peuvent ne pas être conscients de l'impact de leurs paroles et être ouverts à la

critique, mais bon, dans la plupart des cas, ils chercheront à se justifier. Mais parfois, la conversation n'est pas possible. Dans ce cas, il est parfaitement légitime de prendre ses distances sans ressentir de culpabilité. Pensez d'abord à votre santé mentale.

Inès SERRANO

## **4 RED FLAGS À REPÉRER QUAND VOUS VOUS PARLEZ À VOUS-MÊME**

Si nous avons l'habitude de chercher à repérer les red-flags dans nos relations avec les autres, il s'avère que nous en parlons beaucoup moins lorsque nous analysons le rapport que nous entretenons avec nous-mêmes. Et pourtant, il n'est pas surprenant de constater que de nombreux red flags sont visibles lorsque l'on se penche pendant deux minutes sur la façon dont on se parle à soi-même, surtout lorsque cette parole est négative. Pour favoriser une relation positive avec vous-même, nous vous présentons 4 exemples de red flags qui se cachent peut-être dans vos pensées.

### **Lorsque votre anxiété remet en question vos capacités.**

L'anxiété est un grand classique, et elle a tendance à nous faire douter de tout, et surtout de nos capacités. Pire encore, elle peut transformer chaque perspective future en scénario catastrophe, accentuant nos erreurs potentielles.

Imaginez un instant si un.e ami.e ou un.e partenaire vous tenait un tel discours lorsque vous exprimez une ambition, utilisant des termes comme « Tu n'es pas à la hauteur de ce projet... » Trouveriez-vous cela acceptable ? Probablement pas. Il en va de même lorsque vous vous adressez à vous-même.

La première règle que l'on vous propose est de prendre soin de votre manière de vous parler et de toujours vous demander si vous trouvez acceptable de le dire à votre meilleur.e pote. En cas de réponse négative, le red-flag est révélé.

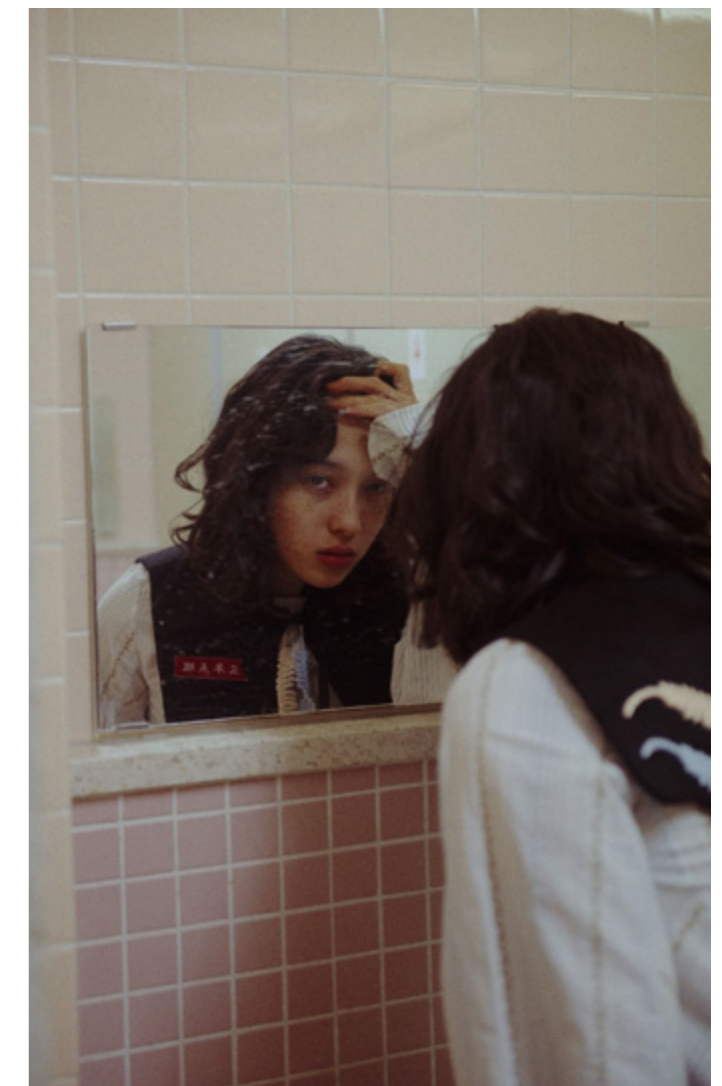
### **Lorsque vous évaluez votre valeur en fonction de vos relations échouées.**

Cela rappelle les indicateurs classiques des relations toxiques. Pourquoi ? Parce qu'une relation néfaste peut laisser des traces dans votre estime de soi et dans la façon dont vous vous parlez.

Par exemple, si vous sortez d'une relation où quelqu'un a dégradé votre valeur

personnelle, vous pourriez vous retrouver à douter de vous-même à cause de cette petite voix intérieure qui remet en question votre valeur. Vous pourriez même finir par adopter le point de vue de l'autre au point de vous perdre.

Cela nous conduit à la règle numéro 2 : personne ne peut vous dévaloriser et vous faire douter de votre valeur, elle ne dépend pas des jugements ou des opinions des autres. Seul vous-même avez le pouvoir de reconnaître votre propre valeur. Souvenez-vous que vous méritez d'être respecté et valorisé pour qui vous êtes réellement.



## Lorsque vous vous comparez à autrui et vous vous dévalorisez.

Il s'agit d'un red-flag traditionnel dans les relations toxiques : votre partenaire vous compare à d'autres pour vous faire sentir inférieur. Si vous ne tolérez pas ce comportement de la part d'un partenaire ou d'un ami, pourquoi le tolérez-vous de vous-même ?

La règle numéro 3 consiste à éviter de vous comparer aux autres et à reconnaître vos propres progrès et réalisations. Comparez-vous plutôt à votre « vous du passé » et appréciez les progrès que vous avez accomplis.



## Lorsque vous vous obligez à faire des choses pour satisfaire les autres.



Les people pleaser, vous êtes démasqués. Vous êtes bien présents, prêts à faire plaisir aux autres, même au détriment de votre bien-être. Il existe donc un red flag répandu et important à prendre en compte - c'est-à-dire tous les moments où vous vous contentez à faire des choses que vous n'avez pas envie de faire, car vous parvenez à vous persuader que ça ne vous coûtera rien et que ça fera plaisir à la personne.

Le souci dans cette histoire réside dans le fait que vous risquez de devenir une personne qui n'ose pas poser ses limites, ce qui vous expose à être manipulé par les désirs des autres.

Ainsi, règle numéro 4 : accordez une priorité à vos propres besoins et ne négligez pas vos propres désirs. Afin d'accomplir cela, utilisez toujours la même méthode : imaginez qu'un partenaire vous contraint constamment à faire des choses que vous ne souhaitez pas... Vous verriez cela comme un signal d'alerte, n'est-ce pas ?

Inès SERRANO

## Petite pause détente !

A toi de jouer !

Cherchez et Trouvez !

Mots Cachés

B	D	R	C	O	M	P	L	E	X	E	S	O	M
R	I	C	E	X	M	I	X	I	T	É	A	S	V
S	S	E	I	C	V	O	U	N	O	R	M	E	S
E	C	C	D	W	P	M	T	D	L	N	C	F	R
X	R	O	E	V	E	A	R	R	P	A	A	J	S
E	I	N	N	E	R	O	C	E	O	A	R	W	O
B	M	F	T	Y	F	U	O	L	L	P	P	L	C
E	I	I	I	S	O	I	R	A	I	P	H	W	I
A	N	A	T	L	R	L	P	T	M	A	L	B	É
U	A	N	É	U	M	L	S	I	I	R	I	N	T
T	T	C	V	F	A	A	I	O	T	E	E	M	É
É	I	E	M	P	N	G	Y	N	E	N	N	H	J
Z	O	V	Z	F	C	E	H	R	S	C	S	F	G
Z	N	L	E	A	E	T	R	F	V	E	V	H	G

educol.net

APPARENCE	BEAUTÉ
COMPLEXES	CONFIANCE
CORPS	DISCRIMINATION
IDENTITÉ	LIENS
LIMITES	MAQUILLAGE
MIXITÉ	NORMES
PERFORMANCE	RELATION
SEXE	SOCIÉTÉ



# RENCONTRES : COMMENT L'APPARENCE INFLUENCE NOS RELATIONS

Comment l'apparence influence nos relations lors de la première impression ?

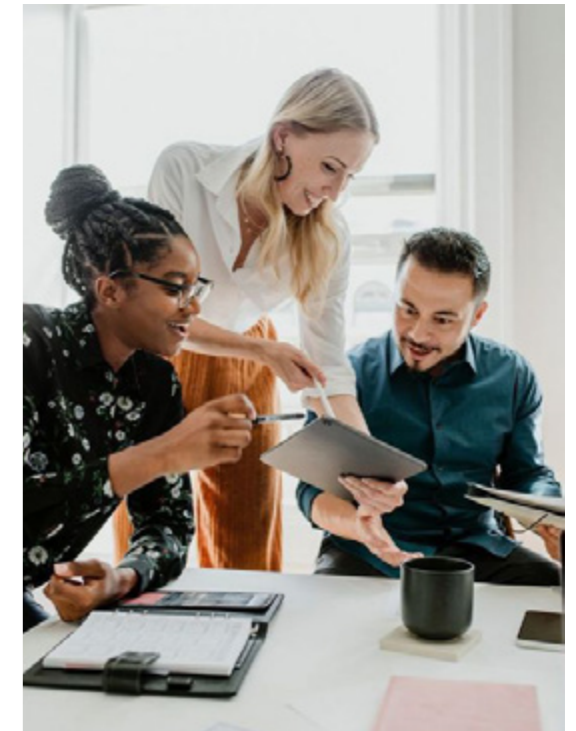
Personne ne peut s'empêcher d'avoir un premier ressenti après avoir fait la connaissance d'une nouvelle personne. Et même si cette impression n'est pas systématiquement déterminante, elle peut être importante pour la suite de la relation, quelle que soit sa nature. La psychologie derrière les premières impressions est fascinante et complexe. Les recherches suggèrent qu'il nous faut seulement une fraction de seconde pour former une première impression à

propos de quelqu'un ! Elle se forme à partir de signaux visuels : l'apparence, l'expression faciale, le langage non verbal et même la posture. Dès la première rencontre, nous catégorisons les gens afin de prédire leurs comportements pour mieux interagir avec eux. La première impression peut être difficile à effacer. En effet, nous avons tendance à avoir une stabilité dans le jugement et la perception de l'autre à partir de notre première impression, car nous portons davan-

tage attention aux détails qui varient peu chez une personne (manière de parler, apparence) et nous mettons les gens dans une catégorie souvent en lien avec le contexte de la rencontre. Cependant, lorsque cette première rencontre donne suite à une fréquentation des individus (par exemple la présentation d'un nouveau collègue, d'un camarade...), cela permet aux individus d'apprendre à connaître davantage la personne, au-delà de son apparence.

## AU TRAVAIL

Dans le contexte professionnel, où les opportunités et les relations se forgent sur la base de ces premiers moments, l'impact de ces impressions ne peut être sous-estimé. Selon diverses études, les individus évaluent rapidement la confiance, la compétence et la sympathie basées sur les premiers visuels ou interactions avec une personne. La première impression peut être également discriminante : racisme, grossophobie, sexisme... Ces jugements, bien que formés rapidement, peuvent avoir des répercussions durables sur les relations professionnelles, les opportunités de carrière et la perception de la marque personnelle. Une étude de Princeton a d'ailleurs révélé que les jugements de compétences fondés sur les traits faciaux se forment en moins d'une seconde.



## EN AMITIÉ



Bien que la première rencontre puisse donner le ton sur la suite de la relation, l'amitié dépasse souvent ce constat de première impression : en devenant ami avec une personne, on apprend à la connaître et à la comprendre et elle fait de même avec nous. Les recherches démontrent que nous sommes souvent attirés par ceux qui partagent des similarités avec nous, mais ces similarités ne se limitent pas à l'apparence physique. Les expériences de vie, les croyances, les passions, et même les objectifs de vie sont davantage déterminants dans le développement d'une amitié sur le long terme. Ainsi, ce sont généralement les interactions, les conversations et les expériences partagées qui déterminent si une relation évolue en une véritable amitié. Au fil du temps, l'importance de l'apparence physique tend à diminuer, tandis que d'autres aspects de la relation prennent le dessus.

En fin de compte, le bodybuilding et ses codes esthétiques ne sont pas simplement une question de muscles et de poses impressionnantes. C'est un mode d'expression artistique qui célèbre la beauté du corps humain dans toute sa diversité.



## EMOTIONS

Qui n'a jamais eu des papillons dans le ventre en rencontrant quelqu'un ? Ou un nœud dans l'estomac avant un événement important ? Peut-être avez-vous déjà eu le cœur brisé ? Si ces expressions existent dans notre langage, c'est qu'elles reflètent l'effet des émotions sur notre corps. En effet, l'impact de nos émotions sur notre corps est un phénomène de plus en plus étudié. À travers des signaux chimiques et électriques, le cerveau contrôle des fonctions telles que la respiration, le rythme cardiaque et la digestion. Les émotions, qui émergent de cette communication interne, peuvent donc entraîner des répercussions profondes sur ces processus corporels. La réaction de notre corps aux émotions est une réaction naturelle : par exemple, pleurer permet d'extérioriser la tristesse. Les émotions négatives, telles que la colère, la tristesse et la peur, peuvent également avoir un impact néfaste sur le corps. Lorsque nous ressentons ces émotions, notre corps libère des hormones comme le cortisol, également connu sous le nom d'hormone du stress. Une libération excessive de cortisol peut entraîner une augmentation de la pression artérielle, des problèmes de sommeil et une diminution du système immunitaire. Pour certaines personnes, cela peut déclencher d'autres effets comme de l'eczéma, des nausées, des maux de dos, des troubles digestifs... Quant aux émotions positives, telles que la joie et

l'amour, elles peuvent avoir un impact bénéfique sur le corps. Lorsque nous ressentons des émotions positives, notre corps libère des endorphines, les hormones du bien-être. Elles contribuent à améliorer notre humeur, à réduire le stress et à renforcer notre système immunitaire, elles pourraient même améliorer la guérison.

Ainsi, prendre soin de sa santé mentale et de ses émotions contribuerait à améliorer sa santé physique.

Céleste CARRERE

## EN AMOUR

En amour, la première rencontre peut avoir une importance pour l'attraction physique. Elle peut servir de point de départ pour une relation amoureuse, mais elle ne suffit généralement pas pour maintenir une relation à long terme. La compatibilité émotionnelle,

l'affection, les valeurs communes, la communication, la bienveillance, la confiance, le respect, et les intérêts partagés...(ces facteurs peuvent être différents pour chacun) prennent aussi une place cruciale dans l'amour sur le long terme. L'attraction physique ne signifie pas nécessairement l'amour.

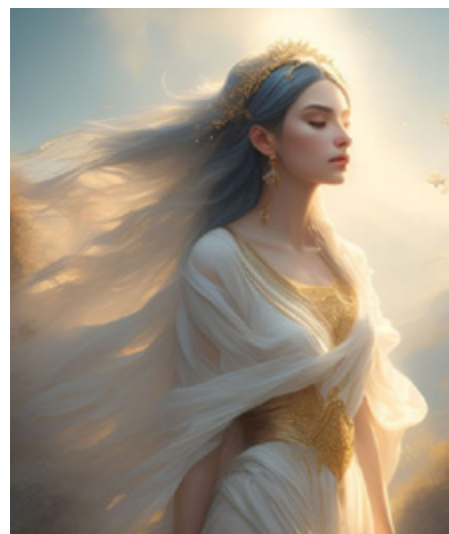
# LES PIRES RITUELS DE BEAUTÉ À TRAVERS L'HISTOIRE

Depuis des siècles, la quête de la beauté a conduit les hommes et les femmes à des extrêmes, parfois absurdes, parfois dangereuses. Les cosmétiques étaient un privilège pour les classes sociales aisées, un moyen de se distinguer des travailleurs extérieurs. Cette quête a souvent abouti à l'utilisation de pratiques et d'ingrédients étranges, voire toxiques, dans le but de paraître plus attrayant. Voici un aperçu des pires rituels de beauté de l'Histoire, de l'Égypte antique à l'époque contemporaine.



## ÉGYPTE ANTIQUE

Dans l'Égypte antique, la beauté était synonyme de santé et de statut social élevé. Les Égyptiens utilisaient des ingrédients naturels tels que le miel, l'huile d'olive et de sésame. Cependant, certaines pratiques étaient plutôt étranges, comme l'utilisation de la graisse d'hippopotame mélangée à des excréments de Gazelle pour favoriser la pousse des cheveux ou la bouillie de sang d'animaux noirs pour éviter les cheveux blancs.



## GRÈCE ANTIQUE

Les Grecs anciens étaient également obsédés par la beauté, mais leur recherche de perfection les a parfois menés à des méthodes dangereuses. L'utilisation de la céruse, un composé toxique à base de plomb, pour éclaircir la peau, ou le lissage de la peau avec de la coquille d'huître moulue, sont des exemples de pratiques qui mettaient en danger la santé.

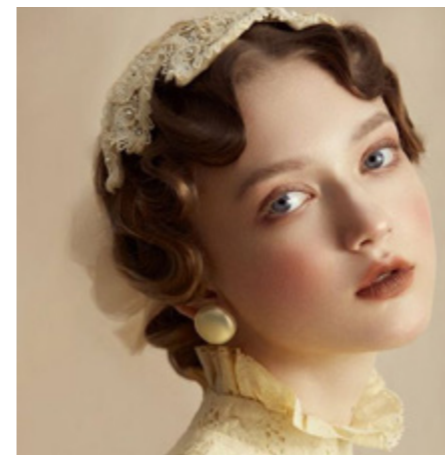
## MOYEN ÂGE

Avec l'avènement du Christianisme, l'embellissement était souvent considéré comme un péché. Cependant, des traces de maquillage subsistaient grâce à l'influence de la médecine orientale. Les recettes incluaient parfois des ingrédients surprenants tels que les fientes de chèvre rôties pour lutter contre la calvitie ou un mélange de cendre de vigne brûlée, d'œufs et de savon pour se laver les cheveux. La crème dépilatoire était un mélange de chaux vive et de tri sulfure d'arsenic afin de s'épiler le haut du front pour paraître plus jeune.



## ÉPOQUE MODERNE

Au fil des siècles, la peur de l'eau et l'idéal de blancheur de la peau ont dominé les standards de beauté. Des pratiques telles que l'utilisation de lait virginal, contenant des substances toxiques telles que le soufre et le plomb, étaient courantes. Les pommades blanchissantes, contenant du mercure et de la céruse, pouvaient même entraîner des dommages permanents à la peau et la perte des sourcils et des cheveux. C'est pourquoi la suie et la cendre étaient utilisées afin de se les redéfinir.



## ÉPOQUE CONTEMPORAINE

Même à l'époque moderne, la quête de la beauté a souvent conduit à des pratiques extrêmes. Au 19ème siècle, le maquillage était souvent associé à la prostitution. Pour avoir l'air plus jeune et romantique, des substances toxiques telles que l'arsenic étaient parfois utilisées comme médicaments de beauté. Des méthodes telles que l'application de viande crue sur le visage ou l'utilisation de belladone pour dilater les pupilles étaient monnaie courante, malgré les dangers qu'elles représentaient pour la santé.

En fin de compte, l'histoire de la beauté est jonchée de pratiques dangereuses et parfois absurdes. Ces rituels nous rappellent que la quête de la perfection est souvent futile et que la véritable beauté réside dans la santé et la confiance en soi.

Pauline ETIENNE

Olivier Rousteing  
pour Jean Paul Gaultier



FALL/WINTER 2022  
Riccardo Russo



« Homme fatal »

d'Arturo Obegero



Palomo Spain  
automne-hiver



FALL/WINTER 2022  
Tatjana Haupt



# DES STYLISTES QUI DÉCONSTRUISENT LES GENRES

02

**DISCRI-  
MINATIONS**

# SUR VOS ECRANS : LE FILM BARBIE « L'image du Corps dans la Culture Populaire »

Depuis des décennies, Barbie est bien plus qu'une simple poupée : elle est devenue une icône de la culture populaire mondiale. Créée en 1959 par Ruth Handler, la poupée Barbie incarne non seulement un idéal de beauté, mais elle représente également une diversité de professions et d'activités. Cependant, derrière son apparence parfaite, se cache un débat complexe sur l'image du corps et son impact sur les normes de beauté. Dans le monde du cinéma contemporain, l'image corporelle est un thème central souvent exploré à travers différents angles. Le film « Barbie », dirigé par Greta Gerwig, se distingue par sa réflexion profonde sur la relation complexe entre le corps, l'apparence et l'estime de soi. À travers le parcours de son personnage principal, Barbie remet en question les normes traditionnelles de beauté et met en lumière l'importance de l'acceptation de soi.

## La Pression de l'Apparence

Greta Gerwig illustre de manière poignante les pressions sociales et les attentes irréalistes qui pèsent sur Barbie en raison de son apparence physique. En tant que personnage public, Barbie est constamment soumise à un regard critique, tant de la part de la société que de ses pairs. Cette pression la pousse à s'efforcer de correspondre à un idéal de beauté souvent inatteignable, mettant ainsi en évidence les défis auxquels sont confrontées de nombreuses personnes dans la société moderne.



## La Quête d'Identité

Le film est centré sur la recherche d'identité de son personnage principal. En explorant les attentes extérieures et les influences culturelles, Barbie entreprend une exploration intérieure afin de rencontrer sa véritable identité au-delà de son apparence extérieure. Ce voyage introspectif l'amène à remettre en question les normes traditionnelles de beauté et à accepter sa singularité et son individualité, mettant en évidence l'importance de l'authenticité et de l'estime de soi dans la construction de son identité personnelle.

## La Beauté de la Diversité

Ce film invite les femmes d'aujourd'hui à se détacher de l'envie d'incarner le rôle de la « femme parfaite », notamment aux yeux des hommes. En effet, en représentant Barbie, dans un monde parfait tout en montrant une variété de façons d'être féminine, le film peut aider les femmes à comprendre qu'il n'y a pas de seule manière « correcte » d'être femme. Au contraire, elles peuvent définir leur propre féminité en fonction de leurs propres valeurs et désirs.

Le film invite les femmes d'aujourd'hui à se détacher de l'envie d'incarner le rôle de la « femme parfaite », notamment aux yeux des hommes. En effet, en représentant Barbie, dans un monde parfait tout en montrant une variété de façons d'être féminine, le film peut aider les femmes



à comprendre qu'il n'y a pas de seule manière « correcte » d'être femme. Au contraire, elles peuvent définir leur propre féminité en fonction de leurs propres valeurs et désirs.

Notons aussi que le plus gros problème de Barbie, c'est qu'elle a des doigts de pied. Cela nous montre aussi le poids de ce qu'un simple décalage avec la « norme » peut engendrer. Cette différence devient une obsession, et source de dégoût voire de panique.

Cependant, cette représentation contribue à élargir les normes de beauté prédominantes et à promouvoir une culture de l'acceptation et de la bienveillance envers tous les types de corps et de particularités.

En conclusion, Greta Gerwig propose une analyse éclairée de l'image corporelle et de l'estime de soi dans la société moderne. Le film met en évidence l'importance de s'accepter soi-même et des autres, au-delà des apparences physiques, à travers le parcours de Barbie. En remettant en cause les standards de beauté traditionnels et en célébrant la diversité des formes corporelles, Barbie encourage les spectateurs à accepter leur singularité et à développer une perception positive de leur propre image.

# PORTAIT D'UNE PERSONNE RACISÉS

Malheureusement, l'apparence de notre corps peut jouer sur notre santé. Quand le physique devient une barrière à la considération, on parle du « syndrome méditerranéen ».

À symptômes identiques, les hommes sont davantage pris au sérieux que les femmes, et les blancs plus que les personnes racisées, conclut une étude menée auprès de plus de 1500 médecins urgentistes. Comment expliquer cela ?

La mort de Naomi Musenga, moquée lors de son appel au SAMU, a déclenché de nombreuses prises de parole de personnes racisées dénonçant la perception biaisée de leur douleur par le corps médical. Le terme « syndrome méditerranéen » est ainsi entré dans la presse. Il nomme ce préjugé selon lequel les personnes maghrébines ou noires exagèrent leurs symptômes et leur douleur. Il se caractérise par du paternalisme, la minimisation de la douleur, voire des accusations de mensonge, une infantilisation du patient. Entraînant des retards de prise en charge qui peuvent avoir des conséquences tragiques.



**“Si j’avais attendu un peu plus ou que j’avais un peu moins insisté, j’en serais très certainement morte.”**

Asma est une femme noire ayant choisi de parler de son expérience personnelle. Elle témoigne qu'à chaque fois qu'elle a eu des problèmes de santé, elle s'est heurtée aux défaillances du corps médical qui ont failli lui coûter la vie. Déjà très jeune, elle constate que sa douleur est minimisée par son enseignante de primaire. C'est donc à 6 ans qu'Asma se voit forcée de passer une journée entière à l'école avec une jambe cassée. Mais c'est à 20 ans qu'elle frôle la mort à cause d'un mauvais diagnostic. On lui prescrit alors du Spasfon en lui demandant de « ne pas exagérer ». C'est après avoir insisté pour se faire ausculter que les médecins découvrent alors qu'elle subissait une grossesse extra-utérine qui s'était transformée en hémorragie interne.

Que faire quand le corps devient une barrière au soin ? Quand la couleur et le genre définissent la priorité des maux ressentis.

Guilaine Kinouani, psychologue et psychothérapeute, autrice de “La Vie en noir” nous parle des difficultés à se faire soigner en fonction de son genre et de sa couleur de peau.

D'après elle, cela s'explique par le fait que les services de santé ne prennent pas toujours au sérieux les personnes racisées qui s'y présentent. Ainsi, cela fait développer une difficulté pour ces dernières à faire confiance aux personnels de santé.

Comment expliquer que pour un même diagnostic, l'espérance de vie est différente entre une personne blanche et une personne noire et n'obtiennent pas nécessairement les mêmes soins. Ainsi, tout cela provoque une intériorisation des ressentis liés à un sentiment d'injustice de la part des patients victimes de ces événements, redoublé par un sentiment d'exclusion et d'impuissance.

En effet, se dire victime de racisme n'est jamais une chose simple. Comment affirmer avec certitude que ces situations répétées sont causées par des préjugés liés à leurs origines ? De nombreuses personnes expliquent ces injustices uniquement par le genre : « C'est parce que tu es une femme, pas parce que tu es noire ». Sans entendre que dans ces situations, l'un peut devenir un facteur aggravant de l'autre.

# LE BEAUTY PRIVILÈGE : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Dans un monde où l'apparence semble souvent dicter les interactions sociales et professionnelles, le concept de « beauty privilège » émerge comme un sujet de débat. Ce phénomène fait référence à l'avantage perçu ou réel que les individus physiquement attractifs peuvent avoir dans différents aspects de la vie.

L'esthétique est omniprésente dans notre société contemporaine, des normes de beauté diffusées par les médias aux filtres de retouche photo sur les réseaux sociaux. Cette fixation sur l'apparence crée un environnement où ceux qui correspondent

peut contribuer à perpétuer les inégalités, car elle favorise ceux qui sont déjà avantagés par leur génétique.

Dans les relations interpersonnelles, le beauty privilège peut influencer la façon dont les individus sont traités dans leur vie quotidienne. Des études ont montré que les personnes physiquement attirantes sont plus susceptibles de recevoir un traitement amical et attentionné de la part des autres, ce qui peut renforcer leur estime de soi et leur confiance en soi. En revanche, ceux qui ne répondent pas aux normes de beauté peuvent être confrontés à la discrimination

et au rejet, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur bien-être émotionnel.

De plus, le beauty privilège peut également jouer un rôle dans le système judiciaire, où les individus physiquement attrayants peuvent être jugés plus cléments et recevoir des peines moins sévères que ceux qui sont perçus comme moins attrayants. Cette tendance, connue sous le nom de « justice esthétique », soulève des préoccupations quant à l'équité et à l'impartialité du système judiciaire.

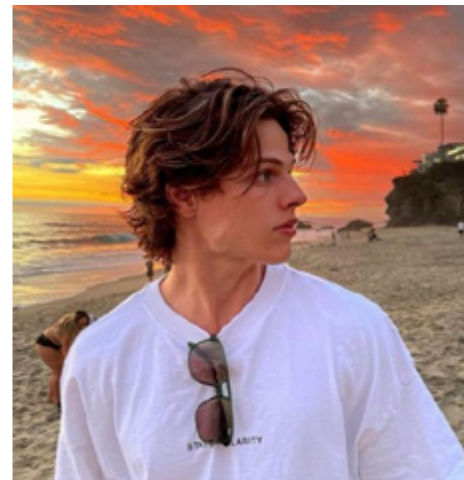
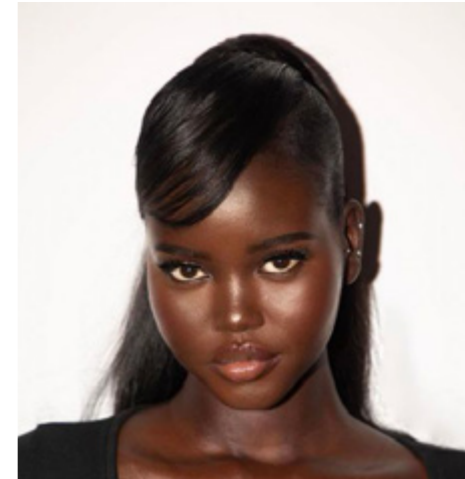
Cependant, il est important de dire que le beauty privilège n'est pas universellement bénéfique et peut également avoir des conséquences négatives pour ceux qui en bénéficient. Les individus physiquement attrayants peuvent être victimes de stéréotypes et de préjugés associés à leur apparence, et leur succès peut être souvent attribué à des facteurs superficiels plutôt qu'à leurs compétences réelles.

De plus, la focalisation excessive sur



aux normes dominantes de beauté peuvent bénéficier d'un traitement préférentiel dans de nombreux domaines, qu'il s'agisse de l'emploi, des relations interpersonnelles ou même du système judiciaire.

Dans le contexte professionnel, de nombreuses études ont montré que les individus physiquement attrayants ont tendance à être favorisés lors du recrutement et à obtenir des salaires plus élevés que leurs homologues moins attirants, même si leurs compétences et qualifications sont similaires. Cette discrimination basée sur l'apparence



l'apparence peut créer des pressions et des attentes irréalistes, ce qui peut entraîner des problèmes d'estime de soi et d'image corporelle chez ceux qui ne correspondent pas aux normes de beauté dominantes.

En conclusion, le beauty privilège est un phénomène complexe et nuancé qui a des répercussions importantes dans de

nombreux aspects de la société. Reconnaître l'existence de ce privilège est crucial pour remettre en question les normes de beauté et promouvoir une société plus équitable et inclusive, où la valeur des individus ne repose pas sur leur apparence physique, mais sur leurs compétences, leurs qualités et leurs actions.

Pauline ETIENNE

# LA DIET CULTURE ET L'OBSESSION DE LA MINCEUR

La Diet Culture, également appelée culture des régimes, représente un ensemble de convictions profondément enracinées dans notre société.

Elle promeut plusieurs idéaux :

1- La minceur comme vertu et comme idéal, auquel on devrait tous et toutes se conformer, même si ce n'est pas notre morphologie naturelle.

2- Le contrôle de son alimentation et de son corps : « faire attention » dans le but de « garder la ligne », faire du sport pour brûler des calories... pour ne pas grossir et s'éloigner de la norme de minceur.

3- Une vision erronée et étreinte de la santé qui serait vue que sous le prisme du poids : être gros ou ne pas être mince signifierait forcément que l'on est en mauvaise santé et qu'on doit tout faire pour changer cela (= mincir).



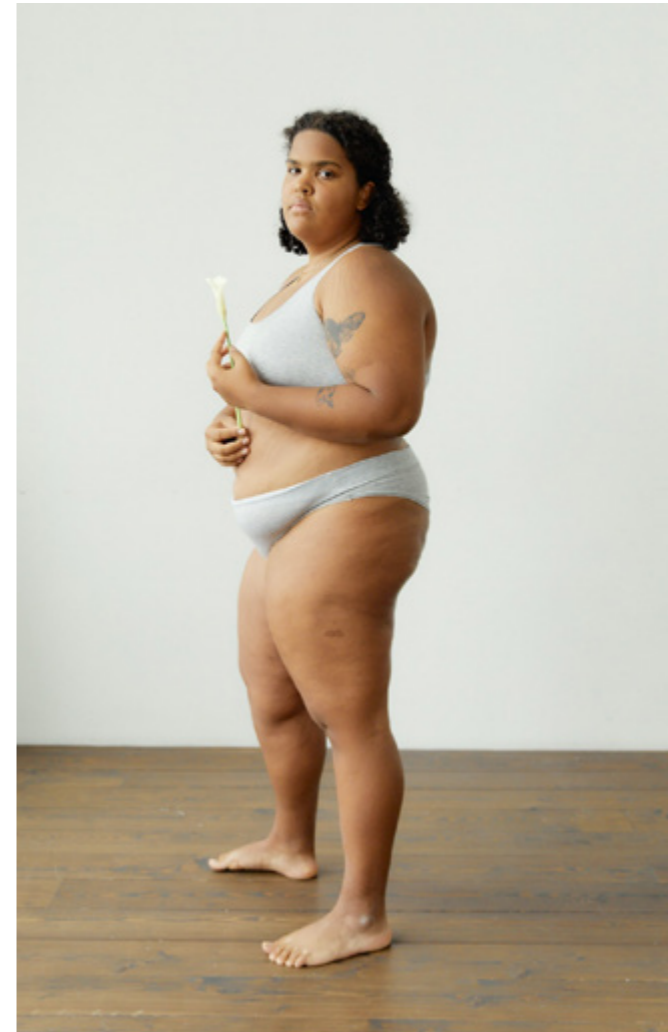
Le terme « régime » est souvent évité au profit de « rééquilibrage alimentaire », signalant un changement dans la façon dont la diététique est perçue.

Cette culture discrimine par conséquent tous les corps qui ne sont pas normés c'est-à-dire les corps gros. Elle participe donc, et fait le lit de la grossophobie (discrimination des gros). Beaucoup de croyances sur l'alimentation sont donc issues de la culture des régimes comme. Il y aurait une vertu derrière chaque aliment. Nous serions de bonnes personnes si nous consommons des aliments « sains ». Par exemple, les légumes sont souvent vénérés comme des aliments minceur tandis qu'à l'inverse nous devons culpabiliser de manger de la « junk food ».

Ces croyances sont amplifiées et normalisées par les médias, les réseaux sociaux (la sphère du healthy et du fitness...). Mais aussi via les cercles sociaux et familiaux : éducation (« finis ton assiette », « pas de dessert »...), la famille, les amis, l'éducation, le travail.

Les conséquences de cette culture sont nombreuses :

- La restriction cognitive (restreindre son alimentation volontairement)
- Le sous-poids et la sous-alimentation
- Le contrôle de sa faim (ne pas manger à telle heure etc) : couper sa faim, boire un verre d'eau... et autres conseils pour faire en sorte de ne pas manger.



Pourquoi c'est mauvais ?

- Elle nous déconnecte de nos sensations alimentaires, de notre corps
- Elle nous pousse à faire des régimes qui sont dévastateurs pour notre santé mentale et physique (poids repris après la restriction, poids de forme qui s'élève etc.)
- Elle entretient une mauvaise image de nous-mêmes
- Elle nous fait croire qu'on peut contrôler notre corps à notre guise, ce qui est faux. Nous avons tous une morphologie fondée sur notre génétique et influencée par notre environnement, le stress, nos hormones... beaucoup de facteurs hors de notre contrôle
- Elle nous fait croire qu'être mince nous rendra heureux, ce qui n'est pas vrai
- Elle prive de vivre notre vie sans se soucier de notre alimentation, nous fait mentaliser notre alimentation
- Elle fait déclencher des TCA (Troubles du Comportement Alimentaire)

Cette culture représente un marché lucratif, principalement ciblé sur les femmes. Certains, comme Mona Chollet, voient dans cette obsession de la minceur un moyen de détourner l'attention des femmes des enjeux sociaux plus importants.

Pour s'en libérer, il est essentiel de remettre en question ces idéaux, de se recentrer sur des valeurs plus significatives et de rejeter la pression constante de la Diet Culture.

Pauline ETIENNE

03

# PERFORMANCE



## **LES LIMITES DU CORPS DANS LE SPORT : de quoi le corps est-il capable ?**

Le corps est capable de tout: du pire comme du meilleur. Oui, certes, le sport est bon pour la santé, l'esprit, mais jusqu'à quel point ? En effet, faire trop de sport a un impact nocif sur le corps. Cela débute avec des blessures, le corps lâche, que ce soit musculaire ou osseux, le corps nous informe qu'il a besoin de faire une pause. Si le sportif surexploite ces muscles, cela peut alors devenir dangereux pour la personne. Nous pouvons malheureusement trouver pas mal d'exemples d'athlètes qui ont défié leur corps afin de repousser leurs limites dans le sport, jusqu'au dopage. Le sport apporte

beaucoup de positif au corps, mais le corps a des limites, et il faut les respecter.

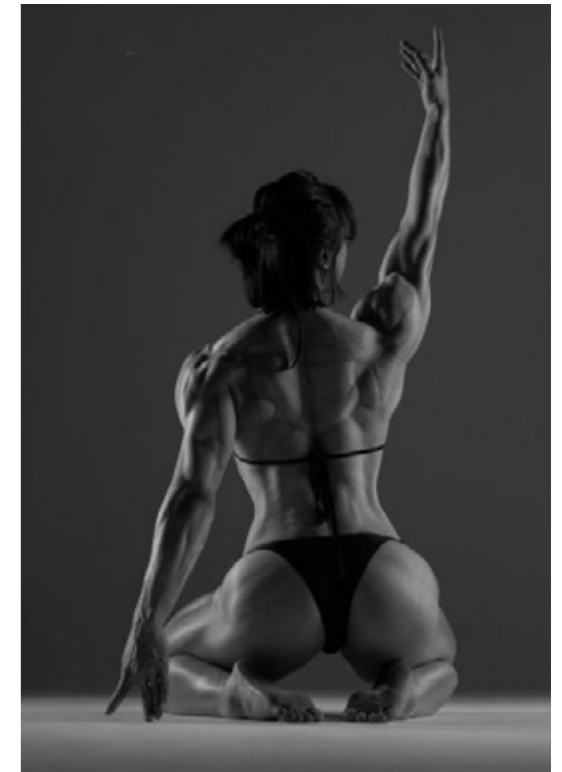
Il est important de noter que la recherche de l'excellence sportive ne devrait jamais compromettre la santé et le bien-être d'un sportif. Une approche équilibrée, qui prend en compte les besoins physiques, mentaux et émotionnels, est essentielle pour repousser les limites du corps, mais de manière sûre et durable.

Juliette HENTSCH

## **BODYBUILDING**

Le bodybuilding, appelé en français culturisme, est une pratique, mais aussi un sport. En effet, il a pour but d'obtenir un corps musclé. Mais cette discipline est aussi un art puisque les compétitions sont jugées par rapport au physique et à l'esthétisme de celui-ci.

Un art qui sculpte le corps humain pour atteindre des proportions épiques, des lignes harmonieuses et des muscles saillants. Mais derrière chaque pose de compétition et chaque séance d'entraînement intense se cachent des codes esthétiques profonds. Mais cette recherche de perfection esthétique ne se limite pas au corps. Il s'agit aussi de défiler, il faut apprendre des poses codifiées afin de mettre en valeur ses muscles et en les faisant ressortir. Cette quête d'esthétique devient alors un véritable mode de vie avec un seul et même but : " Comment magnifier son corps de jour en jour ? «.



Au-delà de la quête de la perfection esthétique, le bodybuilding offre également une plateforme pour remettre en question les normes traditionnelles de beauté. Les bodybuilders défient souvent les conventions en poussant les limites de ce qui est considéré comme esthétiquement plaisant. Leur physique imposant et musclé remet en question les idéaux de minceur et de fragilité, offrant une vision alternative de la beauté et de la force. De même, les femmes exerçant cette pratique incarnent au total opposé des canons de beauté de la société actuelle.

En fin de compte, le bodybuilding et ses codes esthétiques ne sont pas simplement une question de muscles et de poses impressionnantes. C'est un mode d'expression artistique qui célèbre la beauté du corps humain dans toute sa diversité.

Jade MICHON

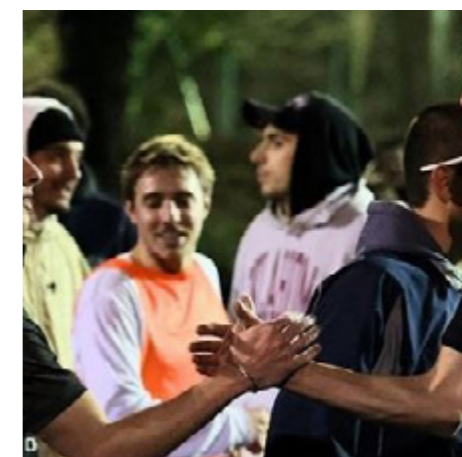
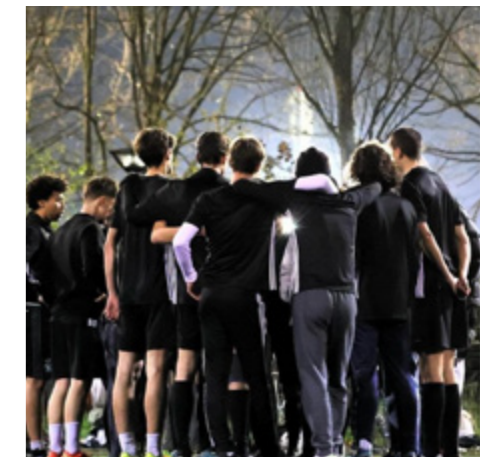
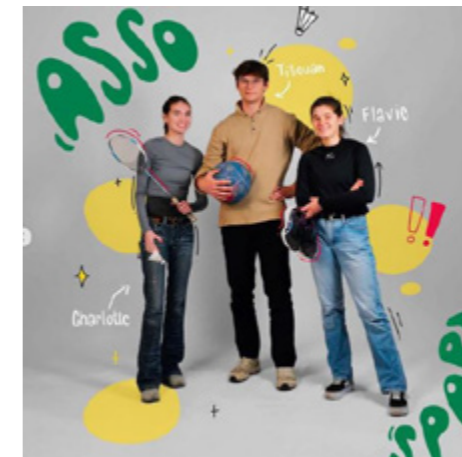
# A L'ENSAAMA

Cette année, le sport à l'ENSAAMA s'est bien développé, notamment grâce à l'association de sport. Mais nous avons aussi la chance de supporter le FC ODS, l'association de football, avec une équipe mixte. Le sport à l'école joue un rôle important, que ce soit dans le développement physique, mental ou encore social. Le sport favorise la socialisation et le travail d'équipe. L'association de sport de l'Ensaama a été créée pour ces liens, la rencontre entre les différentes formations et les différentes années de l'école, dans un contexte sportif et dans une bonne entente ! Il permet de sortir du cadre du travail et de pouvoir se défouler entre potes sans jugement.

**Et sinon ? Vous êtes chaud pour un asso danse à l'ensaama ?**



Juliette HENTSCH

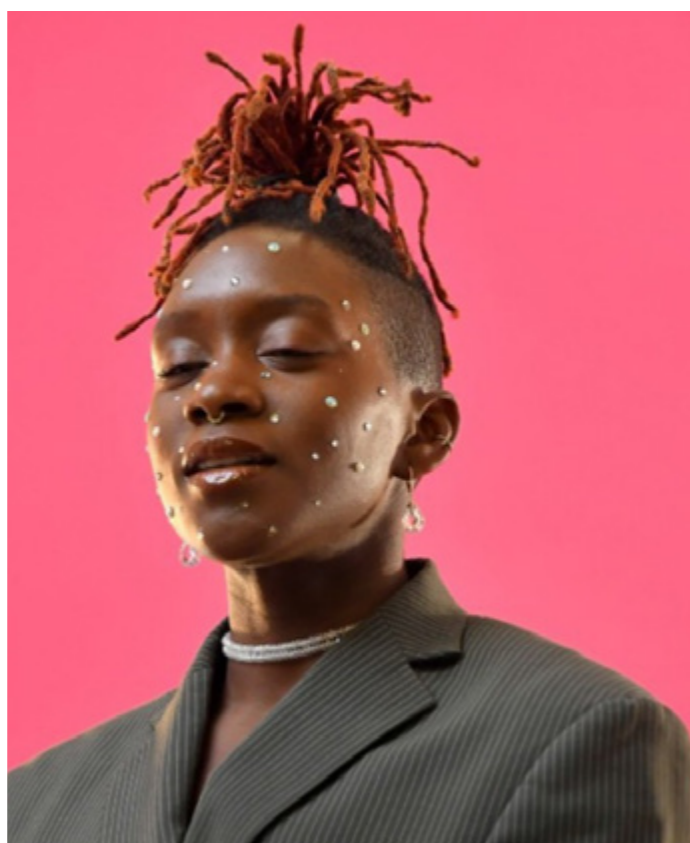


# LE CORPS FACE À LA DANSE

Lorsqu'on pense danse, on pense corps, ces deux termes sont intimement liés. Le corps comprend la danse comme une succession de mouvements : une chorégraphie. Ces représentations du corps face à la danse sont différentes selon les époques, les codifications culturelles et les styles de danses. Selon le type de danse, le corps exprime différentes émotions. Spécifiquement, la danse contemporaine dépasse le mouvement du corps et apporte une nouvelle dimension à la danse : la sémantique. Elle révèle la puissance du corps humain et l'expressivité d'un corps. Représenter le corps dans la danse, c'est comme dévoiler une façon d'utiliser son corps et ses différents membres. La danse est une façon d'apprendre à son corps l'équilibre, la coordination, ou la souplesse. Elle permet de reprendre le contrôle et de connaître ses différentes façons d'utiliser son corps. La danse est une manière de s'exprimer non verbalement : de s'exprimer grâce au corps. La danse est une représentation artistique du corps. Les danseurs se servent de leur corps pour produire, créer, ou faire passer des émotions. Quand on parle du corps, on touche généralement à l'intime. Mais dans la danse, le corps et la nudité sont partout. Le danseur entretient un rapport assez important entre son corps, le sol et le public. Chaque danse est une émotion, propre à chacun ou partagée, qui est transmise et qui nous permet de prendre conscience de son corps ainsi que de ses articulations.

**« Quand je danse, ma façon de bouger, le mouvement de mes cheveux, mon énergie, l'expression de mon visage sont aussi importants que mes pieds et la forme de mes jambes. Je suis plus qu'un corps. »**

LYDIE LA PESTE



Le corps humain est souvent considéré comme un objet artistique dans le contexte du sport, et cela peut être exploré de différentes manières. Que ce soit dans la danse, la gymnastique, la natation, ou même le patinage artistique, les sportifs cherchent à créer des mouvements fluides et esthétiquement plaisants. Ces mouvements peuvent être comparés à une forme d'art en mouvement. Les événements sportifs sont souvent vus comme des spectacles, où les performances physiques des athlètes sont mises en valeur à la vue d'un public. Les compétitions sportives sont comme des représentations artistiques, où le corps est la principale source d'expression. Dans ces contextes-ci, le corps humain peut être considéré comme un « objet artistique » où ses mouvements et son expression sont valorisés pour leur esthétique et leur capacité à évoquer des émotions.

## Les bénéfices de la danse sur le corps

En effet, la danse apporte beaucoup de positif au corps et à l'esprit. Le simple fait de danser produit des endorphines qui, non seulement nous font nous sentir bien mais aident aussi à la concentration et à la qualité de notre sommeil. Nos sentiments et nos expériences de vie restent à l'intérieur de notre corps, quant à la danse, elle permettrait de s'exprimer et de se dévoiler. Elle permet d'en apprendre plus sur soi-même, de découvrir son corps, de s'aimer, ou bien de se détester.

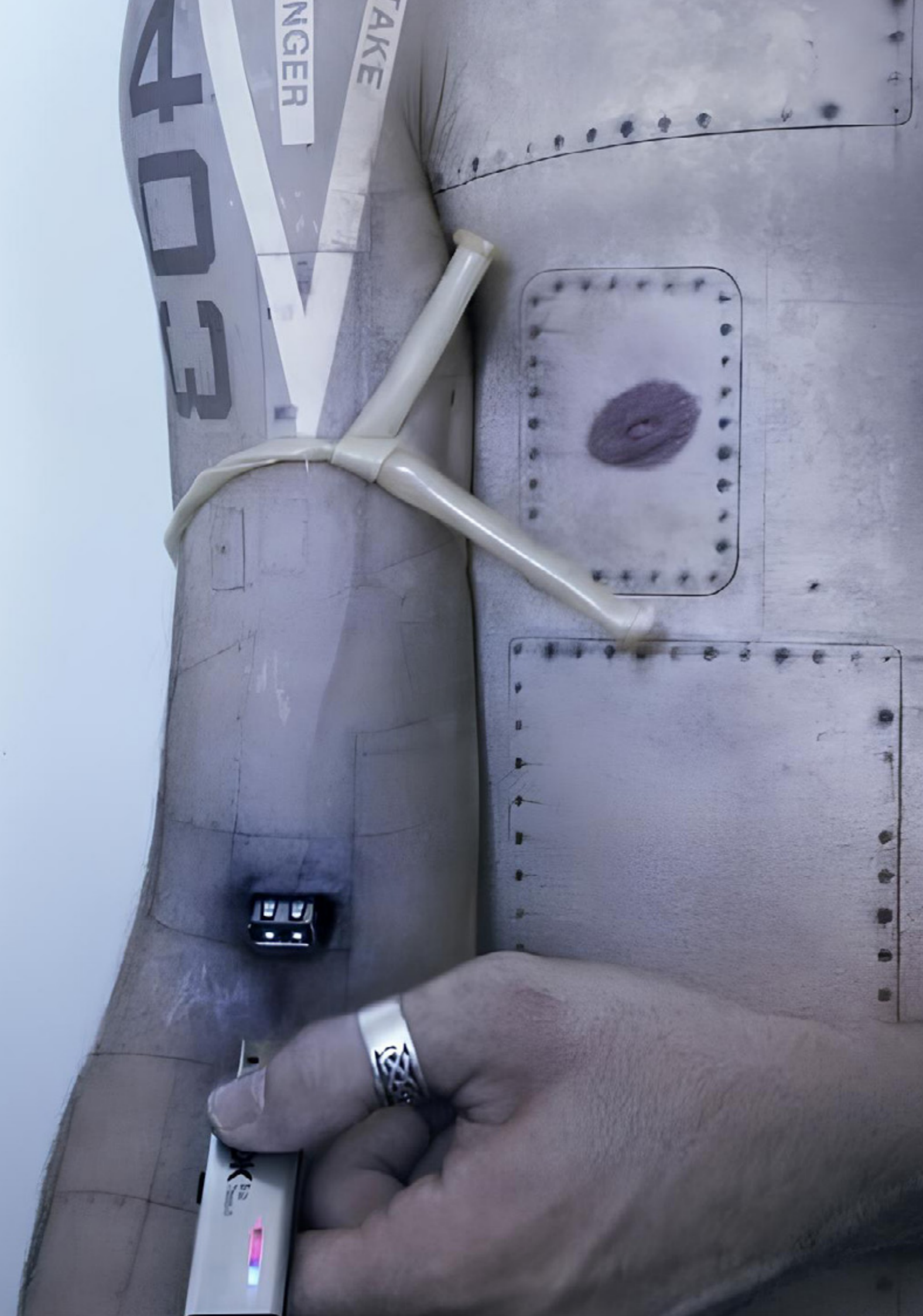
## Etude d'un livre

“Leçon de danse, leçon de vie” de Wayne Byars, danseur et professeur de danse classique à New York, nous explique à travers cet ouvrage que la danse est à la fois une discipline et un art qui nécessite de la technique. Il s'agit d'expression corporelle. Au-delà de la danse, il insiste sur la psychologie et le développement personnel : l'esprit et le corps sont liés. C'est à travers des leçons de la vie de tous les jours, que l'auteur nous raconte l'importance de prendre partie de son corps et de se libérer dans la danse.

**“La danse fait d'un individu un corps exceptionnel”**

Wayne Byars

Tout au long du livre, Wayne Byars nous explique que même si nous ne savons pas danser, le fait de bouger notre corps, l'enchaînement de mouvements libère une satisfaction et du bonheur que procure la pratique quotidienne de la danse.



## LE TRANSHUMANISME

Qu'est-ce que le Transhumanisme ? C'est un mouvement poussant l'homme à repousser les limites du corps humain pour l'augmentation des capacités physiques et mentales du corps. Une technique scientifique qui fait débat face aux dangers qu'elle entraîne.

Cette utilisation de la technologie pour améliorer les limites de l'homme, y compris celles de notre corps, est une vision fascinante et parfois controversée sur l'avenir de l'humanité, notamment en ce qui concerne notre relation avec le corps.

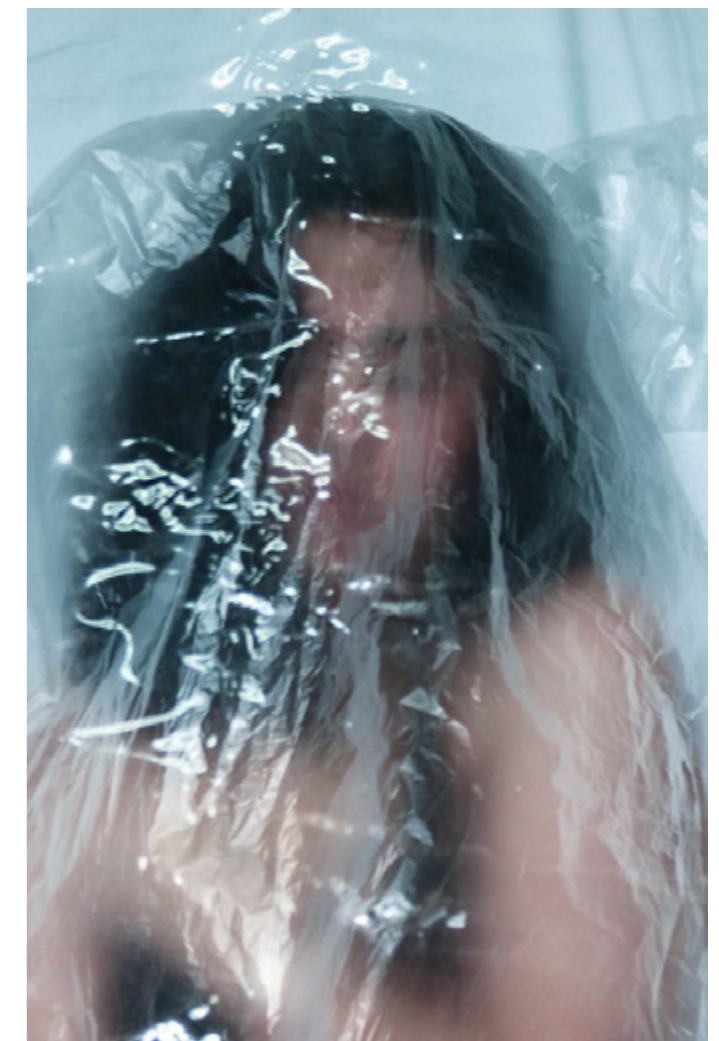
D'un côté, certains voient dans le transhumanisme une opportunité de corriger les imperfections et les limitations de notre corps, des avancées telles que des prothèses bioniques, des implants ou encore des organes artificiels qui pourraient améliorer la qualité de vie de personnes handicapées ou atteintes de maladies chroniques. Ces technologies pourraient également permettre aux individus de dépasser les limites physiques naturelles, comme augmenter la force musculaire ou la vitesse de réflexion.

La question de l'égalité d'accès à ces technologies, comme l'accès financier fait également débat.

En outre, la relation entre l'identité personnelle et le corps est complexe. Modifier radicalement le corps humain soulève des questions fondamentales. Les préoccupations concernant la perte de l'essence même de ce qui fait de nous, des êtres humains sont importantes, que ce soit dans notre relation à la nature ou sur notre place dans l'univers. Certains craignent que la quête

de perfection technologique conduite à une perte de notre "humanité naturelle" en effaçant les aspects d'imperfection qui font partie intégrante de l'Homme.

En fin de compte, le transhumanisme pose des défis importants dans la manière dont nous envisageons le développement du corps humain dans le futur. Il suscite des débats cruciaux sur les valeurs, l'éthique et la direction que nous voulons donner à notre évolution en tant qu'espèce.



Juliette HENTSCH

# ANALYSE D'IMAGE

C'est en 1960, qu'Yves Klein réalise Anthropométries. Il s'agit de performances réalisées en public, c'est l'artiste qui joue le chef d'orchestre et dirige les modèles nus. Enduites de couleur bleue, sur une toile libre, les modèles s'allongent sur la toile afin de laisser la trace de leur corps. Le résultat n'est donc pas une figure réaliste mais bien subjective. Elle interroge notre rapport au temps et à l'histoire. Elles sont semblables aux empreintes de mains que l'on peut trouver dans les grottes préhistoriques. Venant d'une idée qui a émergé en 1958, lors d'une soirée privée, Yves Klein fait un monochrome innovant : un modèle nu étale la peinture bleue avec son propre corps sur une feuille posée au sol.

C'est cette idée amusante qui donnera naissance aux Anthropométries. Ici, l'artiste utilise le corps des modèles comme pinceau, c'est d'ailleurs la première expérimentation de la technique des « pinceaux vivants » : Yves Klein propose un retour à la figure du corps humain, à l'innocence. Cette œuvre a été réalisée sous forme d'une performance en 1960 à la Galerie internationale d'art contemporain à Paris. L'œuvre est intéressante dans son rapport au corps, d'abord, car elle exploite une nouvelle manière de faire de l'art, comme un spectacle, devant un public qui peut réagir en direct. Ensuite, parce qu'Yves Klein décide de donner une plus grande place aux modèles, qui habituellement posent pour le peintre. Ici, non seulement les modèles sont montrés au

public, mais c'est aussi eux qui peignent le tableau. Les œuvres jouent avec les idées de figuration et d'abstraction. Yves Klein mène une réflexion au sujet du rôle de l'art et de ses raisons de représenter fidèlement le réel.

Au premier regard, on ne voit dans les anthropométries d'Yves Klein que des tâches, mais pour lui, elles sont plus que des simples tâches. Ce sont des peintures figuratives, car ce sont des empreintes de vraies femmes et cela les représente telles qu'elles sont « vraiment ». Le pouvoir de ces traces féminines est plus fort qu'une peinture réaliste des grands maîtres connus. C'est une œuvre à la mesure du corps de la femme.

Juliette HENTSCH



Vidéo d'une performance  
d' Anthropométries de  
Yves Klein



Des rapports longs, intenses et ultra-jouissifs. Voilà l'injonction dont certains hommes souffrent, consciemment ou non.

Le stress de la performance sexuelle est souvent accentué par la consommation de contenu pornographique. L'idée de l'homme qui doit honorer sa femme grâce au coït est ancré dans les esprits depuis des décennies. Ce qui engendre une baisse de confiance en soi et en son corps pour une grande partie des hommes.

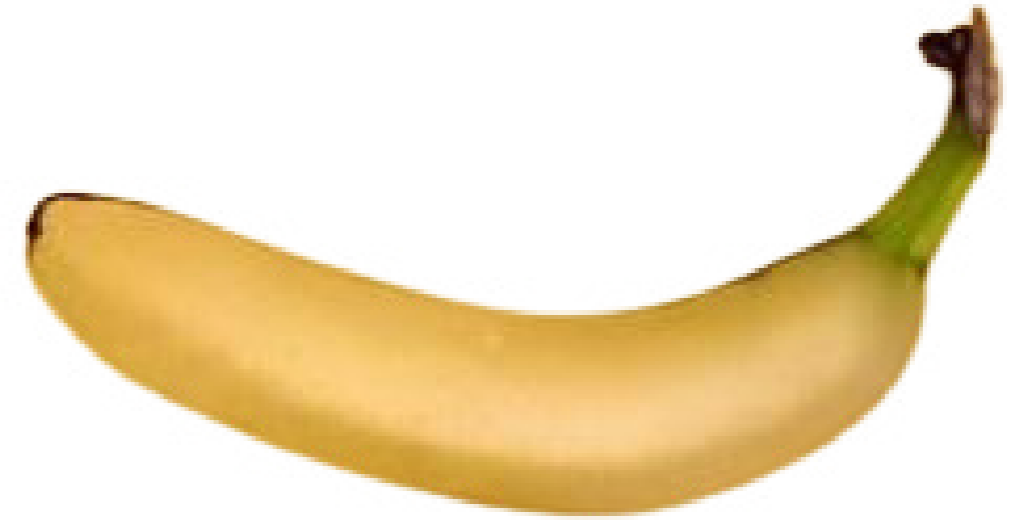
**SANS TABOU : PERFORMANCES**

### **Mais comment s'en sortir ?**

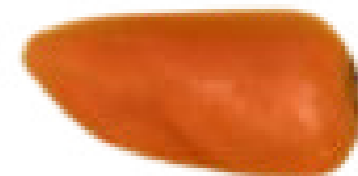
Cet article est pour vous les gars ! N'ayez pas peur que vos rapports ne durent pas aussi longtemps que dans les films. Rassurez-vous, la pornographie vous ment... L'impression d'ébats sans fin est uniquement illusoire du fait des différentes caméras qui filment en simultanées. Alors prenez votre temps, ne craignez pas votre propre corps et surtout, ne culpabilisez pas. Le sexe n'est pas une affaire de chronomètre.

Dès l'adolescence, une confusion énorme se crée entre la réalité: le plaisir sexuel, la découverte de son propre corps, de celui de l'autre et les corps parfaits, les jouissances automatiques et les scénarios très aboutis. De même, la taille des pénis est l'un des principaux complexes qu'éprouvent les hommes. Avoir un pénis de plus de 18 cm est loin d'être une norme, même si cet objectif de taille hante les pensées de nombreux jeunes hommes. Quelque soit la taille du vôtre, le sexe et les ressentis dépendent uniquement de la communication que vous avez avec votre partenaire. N'hésitez pas à en parler quand vous vous sentez pris au piège par les pseudos attentes qui pèsent sur votre vie sexuelle. Cela rendra forcément vos rapports meilleurs, plus sains et détendus et renforcera la complémentarité avec votre partenaire.

Jade MICHON



**Enfin, n'oubliez pas que ce n'est pas la taille qui compte mais comment on s'en sert !**



04

**METACORPS**

# ACTUALITÉS : LE MÉTAVERS ET LES MONDES NUMÉRIQUES: vers l'abstraction du corps pour une domination de l'esprit ?

Le métavers et les mondes numériques : vers l'abstraction du corps pour une domination de l'esprit ?

Imaginez un monde où vous pouvez voler, métamorphoser votre apparence, abolir les contraintes géographiques et vous téléporter, un monde dans lequel vous serez libéré des contraintes imposées par votre corps, un monde où vous n'auriez jamais à vous confronter à la mort, aux maladies, au vieillissement, contraintes géographique, limites physiques, limites de performance, réduction de notre identité notre apparence...

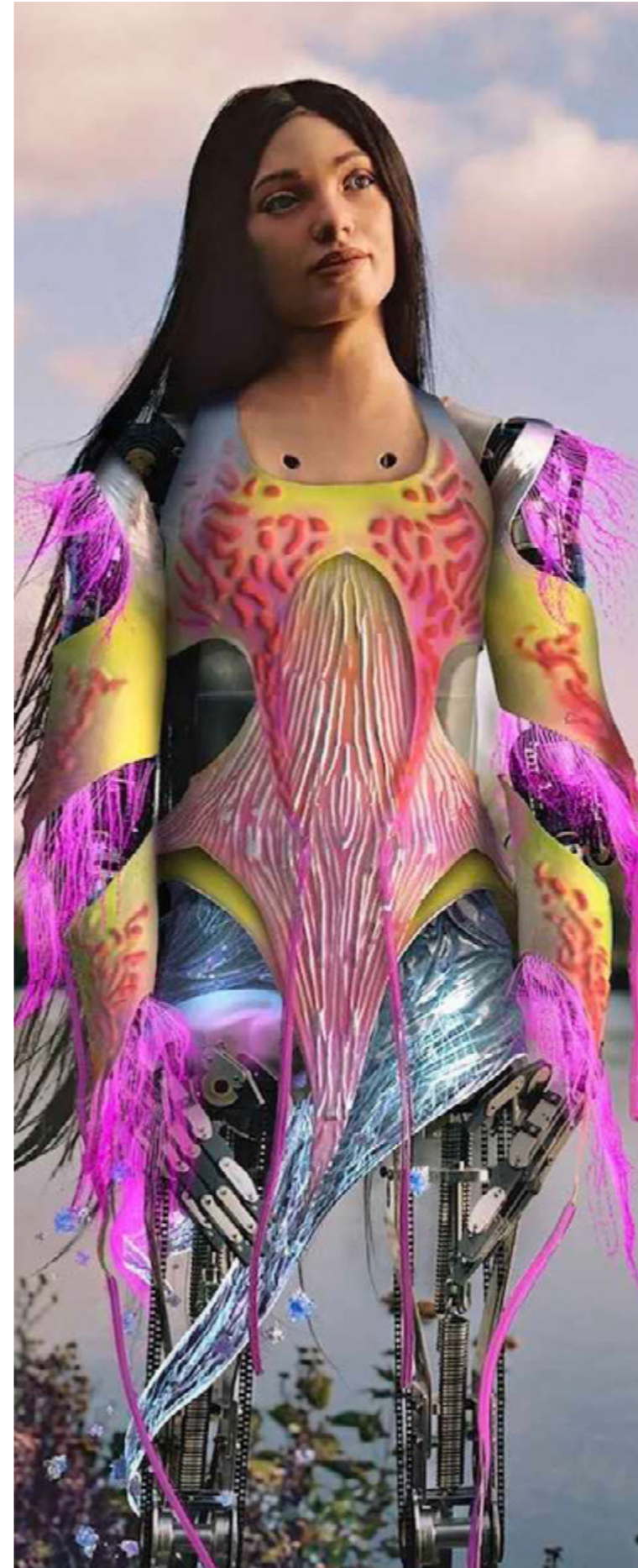
Et si ce monde existait déjà ? En 2021, Facebook annonce son projet de métavers et change de nom pour « Meta ». L'une des initiatives clés dans cette direction est « Horizon Worlds », une plateforme de réalité virtuelle où les utilisateurs peuvent créer des environnements, interagir socialement et participer à des activités. Le concept de métavers existait déjà auparavant mais quand l'entreprise s'empare du sujet et crée son métavers « Horizons world », le monde tremble : le métavers fascine, intrigue, inquiète et considéré comme l'invention du siècle, fait l'objet de trillions de dollars d'investissement d'après l'estimation du cabinet McKinsey & Compagny.

Les marques ont aussi flairé le bon plan : Balenciaga a proposé des looks virtuels sur Fortnite, Gucci, Ralph Lauren ou Nike ont créé leur propre espace d'expériences et de boutiques en ligne sur le métavers Roblox ; et Balmain a lancé une collection de NFTs de sa collab avec Barbie.

Mais pourquoi le métavers nous a autant fascinés ? Car l'une des promesses du métavers est la liberté de dépasser les limites physiques : il abolit les contraintes de notre corps et du réel, permet des expériences impossibles (voler, se téléporter...), le métavers permet une liberté infinie vis-à-vis de notre corps et de ses limites.

Avec la science fiction l'idée d'un futur où l'esprit domine fait rêver, mais soulève également des questions profondes. Si le métavers peut offrir un espace où nos limitations corporelles sont supprimées, quelle place réservons nous au corps dans nos vies futures ?

Pour répondre à cette question, regardons où en est le sujet du métavers depuis ces trois ans. Le sujet du métavers semble aujourd'hui dépassé : la mauvaise qualité des graphismes, le coût des équipements nécessaires pour offrir une expérience complète et les questions de sécurité et de confidentialité préoccupantes ont conduit à l'échec du métavers. Le métavers peut



aussi signifier pour nous un monde déconnecté de la réalité, superficiel et inexistant, il peut provoquer une inquiétude et la peur de la perte de l'interaction avec le monde physique. Les médias se sont également désintéressés du sujet avec l'avenance des intelligences artificielles.

Si le métavers de Meta représente plutôt un échec aujourd'hui, la réalité virtuelle est en revanche restée au goût du jour et de nombreuses propositions d'expériences de réalité virtuelle fleurissent : voyages dans le temps, expériences insolites (immersion dans univers fantastique, possibilité de s'envoler...) sont aujourd'hui proposées au grand public et s'apparentent comme un moyen de dépasser notre corps par le virtuel.

Mais à la fin de ces expériences, on retire notre casque et retourne à la réalité. Malgré les avancées technologiques, nous sommes toujours ancrés dans le monde physique, avec ses limites, ses contraintes, mais aussi ses richesses et ses connexions humaines. Ces expériences de réalité virtuelle offrent des opportunités uniques de repousser les limites du corps sans négliger la valeur des interactions humaines et du monde réel. Ainsi, plutôt que de voir le métavers comme un moyen d'échapper à la réalité physique, il est plus réaliste de l'envisager comme un outil qui enrichit nos vies, tout en nous rappelant l'importance de rester connectés à notre propre réalité.

Céleste CARRERE



«  
**La beauté est  
dans les yeux  
de celui qui  
regarde.**  
»

De Oscar Wilde

# POUR ALLER PLUS LOIN : PODCASTS



Le podcast pour s'interroger sur la perception de soi et de son corps  
Comment se sent-on pour de vrai dans son corps, au-delà des images que l'on véhicule ? À quel point s'accepte-t-on quand on est seule.e face à soi-même ?  
Dans ce podcast, Laurie Darmon reçoit pour chaque épisode une personnalité pour échanger sur son rapport à son corps et la façon dont elle s'accepte une fois le feu des projecteurs éteint.

Pourquoi des fesses volumineuses sont adulées sur le corps chirurgicalement amélioré de Kim Kardashian et non sur le corps musclé de Serena Williams ? Il n'y a qu'à feuilleter la presse people pour s'apercevoir que des attributs corporels décriés sur des corps racisés sont encensés sur des corps blancs. Si les codes esthétiques évoluent selon les espaces et les époques, ils sont aussi le résultat de rapports de force.



Pourquoi les musées sont remplis de femmes nues à côté d'hommes habillés ? Pourquoi on oublie souvent de parler des personnages noirs dans les tableaux ? Vénus s'épilaient-elle chatte déconstruit l'histoire de l'art occidentale, en proposant un point de vue féministe et inclusif. Largement basé sur le patriarcat et la colonisation, l'art a contribué à normaliser la domination masculine et la blancheur comme la référence unique et neutre, et pour mieux comprendre ce qu'on regarde, et se réapproprié tout ce patrimoine commun. Le podcast explore différents thèmes autour du corps des femmes comme les épisodes La grossesse, tabou de l'art ou Esthétiser les femmes mortes.



Des femmes minces, à la peau comme du plastique. Les standards de beauté féminins relaient un modèle de féminité lisse. L'industrie de la beauté, de la mode et des magazines féminins sont les traductions commerciales d'une même culture, qui tire profit des complexes des femmes. Comment les femmes ont-elles intériorisé ces normes de beauté ? Internet renforce-t-il les représentations dominantes de la bonne apparence ? Réponses de Mona Chollet, journaliste au Monde Diplomatique et écrivaine, auteure de « Beauté fatale », un essai critique sur l'industrie de la beauté.

Cet épisode sera sur le rapport au corps et à l'image. Pour pouvoir améliorer durablement son rapport à son corps, il faut l'abord comprendre : comment se construit-il, pourquoi ai-je entretenu un mauvais rapport à mon image, pourquoi mon corps me renvoie ce qu'il me renvoie, et qu'est-ce qui maintient cela ?



Orange is the New Black, Masters of Sex, I love Dick... les séries américaines mettent en scène des corps féminins pluriels. Racisées, plus-size, queer ou trans, les héroïnes sortent de plus en plus des normes hétérosexuelles, blanches et minces. Mais la sexualité féminine reste frappée d'interdit, et représenter le désir, la jouissance et le sexe des personnages féminins reste tabou. Pourquoi le mot vagin n'est-il toujours pas prononcé à l'écran ? Iris Brey, journaliste spécialisée dans le cinéma et les séries de la représentation des sexualités des femmes à l'écran, et autrice de l'essai « Sex and the Series ».

Cet épisode, donne une définition claire de ce qu'était la diet-culture ou « culture des régimes ». La dietculture, c'est quoi ? Quelles sont les croyances véhiculées par la culture des régimes sur notre alimentation, sur notre apparence ? Quelles en sont les conséquences ?





Elle est mince, blanche, hétéro, jeune, riche et en bonne santé. Elle est belle au naturel, sexy sans en avoir l'air, mère parfaite, à la silhouette chic et au caractère snob. C'est ainsi que la femme française est souvent résumée – à tort – dans les médias et à l'étranger. Cette figure fantasmée et iconique dite de la Parisienne est un stéréotype qui fait vendre, mais aussi une représentation des plus excluantes. Comment le mythe de la Parisienne a été créé et pour qui ? En quoi est-il particulièrement sexiste, raciste et grossophobe ?

Aller au-delà des idéaux esthétiques

Les femmes sont soumises à des idéaux principalement esthétiques, abordant l'apparence comme le point central de leur identité. Ce podcast permet de dépasser ces modèles centrés sur l'apparence en donnant à voir des parcours de femmes inspirantes. Dans ce podcast, Léa Salamé propose de découvrir de nouvelles femmes d'aujourd'hui, des femmes accomplies, dans l'ombre ou la lumière, qui frappent toutes par la liberté et l'authenticité de leurs propos.



Misérabilistes ou héroïques, les représentations actuelles des personnes handicapées sont biaisées. Ces images binaires, reproduites par la sphère médiatique, réduisent le handicap à des comportements individuels et justifient des politiques publiques validistes et excluantes. Elisa Rojas, avocate, milite pour une plus juste représentation des personnes en situation de handicap dans les médias, les pouvoirs publics et dans la société. Comment faire ? Utiliser un vocabulaire neutre, ni sur-positif ni dévalorisant, ou encore ré-humaniser et re-politiser la question du handicap.



Parce que notre corps n'est pas qu'apparence : le podcast pour prendre soin de son soi intérieur. Emotions est LE podcast qui met des mots sur les émotions qui vous traversent pour vous aider à les comprendre. Ce podcast vous permet d'explorer vos émotions en profondeur et de ne plus vous sentir seul.e face à elles.



L'arrivée des beaux jours signe le retour des corps nus et galbés à la Une de la presse féminine. Avec, en sous-titre, des injonctions à se délester de deux ou trois kilos « en trop » pour avoir « le corps qu'il faut » sur la plage. Ces diktats, sont source de complexes et de violences pour beaucoup de femmes, en particulier pour celles en excès de poids. Pourquoi a-t-on si peur des grosses et d'être gros•se ? Pourquoi l'entrée du mot « grossophobie » dans le dictionnaire est une bonne nouvelle ? Comment faire pour que tous.tes modèles de corps soient respectés ?

Être belle sans en avoir l'air, avec un teint éclatant. Selon certains magazines et certaines publicités, cette beauté dite « naturelle » est devenue une quête sacrée pour de nombreuses femmes. Sauf qu'afficher une peau lisse, épurée, voire immaculée nécessite toute une palette de soins aux prix faramineux. Qu'est-ce que le « glow » ? Qui sont les facialistes ? En quoi cette beauté dite « naturelle » n'est-elle accessible qu'à des personnes avec un certain revenu ? En quoi cette beauté est-elle une nouvelle injonction, une « tyrannie du look », si l'on reprend l'expression de Mona Chollet ?



Un nez trop gros, des cuisses trop larges, un ventre trop mou... Qui n'a pas un jour souhaité changer une partie de son corps, aussi petite soit-elle ? Un soi-disant défaut physique peut vite virer à l'obsession. C'est ce qu'on appelle la dysmorphophobie ou la peur malade d'avoir un corps mal formé. En quoi la beauté est-elle une addiction ? Qu'est ce que le « fat talk » ? Pourquoi l'image qu'on se renvoie à nous-mêmes joue autant sur notre mental ? Comment mieux accepter son corps ?



Le tatouage surtout une affaire d'hommes blancs. Sur Instagram, où sont les corps de femmes avec de la cellulite, les personnes queer, trans, racisées ? Katie McPayne, tatoueuse noire, milite dans sa pratique pour une plus grande diversité dans le milieu du tattoo. Parce que, contrairement aux idées reçues, les couleurs se voient aussi sur des peaux non-blanches, parce qu'il est important que les tatoueur.euse-s respectent les corps des tatoué.e-s, et que la réappropriation de son corps par le tatouage soit possible par toute.s.

Pauline ETIENNE ET Céleste CARRERE

# HOROSCOPE SELF CARE

## L'horoscope pour prendre soin de soi

On vous a préparé un horoscope un peu particulier : comme on ne veut pas vous mettre dans des cases, on a créé notre propre horoscope avec nos propres signes. Cet horoscope vous donne des conseils pour prendre soin de vous. C'est maintenant à vous de vous approprier un ou plusieurs signes et de lire votre conseil self care associé !

### ZEUS

Portez ce vêtement que vous adorez, mais que vous n'avez jamais osé mettre.



### APHRODITE

Vous avez toujours rêvé du date parfait qui n'est jamais arrivé ? N'attendez plus et organisez le : Offrez-vous le rendez-vous parfait avec vous-même.

### CHRONOS

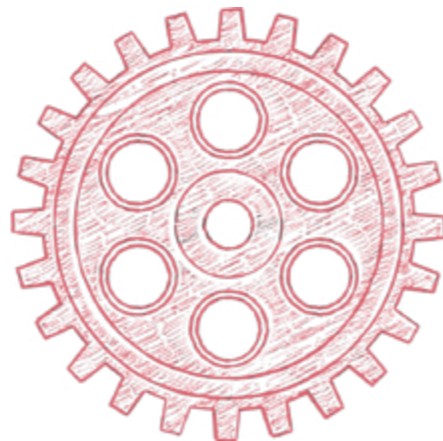
Prenez le temps de ne rien faire : nous devons toujours être productifs, pourquoi ne pas « ne pas l'être » pour une fois ?

### HERMES

Partez découvrir un nouveau sport, initiez-vous au sport que vous avez toujours voulu tester.

### APOLLON

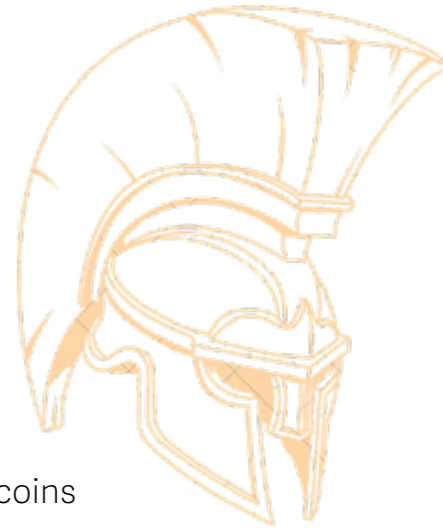
Commencez (ou recommencez) à faire d'une activité qui vous plaît, une habitude : dessin, lecture, nouvelle activité créative, musique...



### HEBE

Réservez-vous une après-midi pour prendre soin de vous : coupez votre téléphone, votre charge mentale, votre stress et prenez le temps de vous occuper de vous.

### ATHENA



Partez vous promener dans votre quartier, explorer les rues et les recoins cachés par lesquels vous ne passez jamais.

### HESTIA

Prenez le temps de créer une atmosphère agréable chez vous : rangement, décoration...



### ARTEMIS

Créez un vision board de vos objectifs pour les visualiser.



### DEMETER

Inventez le plat de vos rêves.



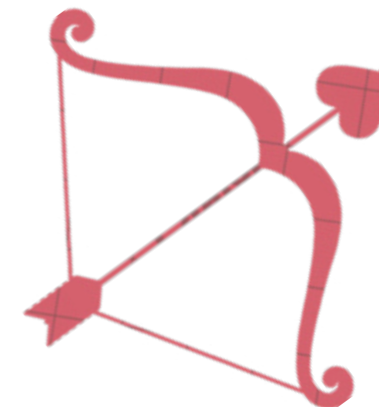
### HYPNOS

Faites une sieste.



### EROS

N'attendez plus que quelqu'un vous offre cette boîte de chocolat, ce livre, ce bouquet de fleurs : on n'est jamais mieux servi que par soi-même !



Céleste CARRERE

# Petite pause détente

A toi de jouer !

Cherchez et Trouvez ! #2

Mots Cachés

O	R	N	E	M	E	N	T	A	T	I	O	N	T	K
F	K	V	Y	M	O	H	Q	E	R	C	V	D	A	T
C	B	Y	B	V	A	L	E	U	R	S	F	A	B	M
M	E	T	A	V	E	R	S	O	T	L	A	N	O	P
I	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	E	S	U	F
R	I	B	Q	R	E	H	O	Y	G	X	T	E	S	D
É	X	K	D	S	R	E	N	C	O	N	T	R	E	C
G	D	É	V	A	L	O	R	I	S	A	T	I	O	N
I	O	N	I	N	F	L	U	E	N	C	E	R	P	D
M	I	L	B	O	D	Y	P	O	S	I	T	I	V	E
E	P	E	R	F	E	C	T	I	O	N	Q	A	A	F
S	T	R	A	N	S	H	U	M	A	N	I	S	M	E
D	Q	X	P	Q	A	M	O	D	E	G	V	I	P	Z
E	C	H	I	R	U	R	G	I	E	I	Y	G	C	P
E	T	R	A	N	S	F	O	R	M	A	T	I	O	N

educol.net

- |                |                |
|----------------|----------------|
| BODYPOSITIVE   | CHIRURGIE      |
| DANSE          | DÉVALORISATION |
| INFLUENCE      | METAVERS       |
| MODE           | ORNEMENTATION  |
| PERFECTION     | PSYCHOLOGIE    |
| RENCONTRE      | RÉGIMES        |
| TABOU          | TRANSFORMATION |
| TRANSHUMANISME | VALEURS        |



Le journal sur “Le corps est-il avant tout une affaire d’apparence ?”

Directeur de la publication : Mr PIGEAT

Rédactrice en chef : Inès SERRANO

Rédactrices :

Pauline ETIENNE,  
Inès SERRANO,  
Céleste CARRERE,  
Jade MICHON,  
Juliette HENTSCH

Graphiste : Pauline ETIENNE

Secrétaire de rédaction : Juliette HENTSCH

Correctrice : Céleste CARRERE

Diffusé par l’ENSAAMA

