



# Un esprit sain, dans un corps sain... dans une société saine par Émilie Beaudoin-Paul

Alors que vendredi dernier avait lieu la journée internationale des droits des femmes, je tiens à poursuivre la conversation et à mettre l'accent sur toute la force, l'ampleur, le pouvoir, la bonté et l'immensité de tout ce que nous représentons. Non seulement nous reprenons la place qui nous revient en société, mais notons que notre époque est définitivement la plus florissante en termes de progrès féministes. Loin de moi l'idée d'omettre que tout n'est pas gagné et de prétendre les inégalités de genre disparues, qui font plus qu'insurger l'autoproclamée féministe que je suis. Cependant, en aucun cas je remets en doute la victoire en perspective de ce combat acharné que nous menons, nous les femmes, au quotidien.

Et si la solidarité quant à notre combat m'apparaît comme nettement plus présente, ou du moins plus révélée et mise de l'avant qu'auparavant, il reste que des pratiques inacceptables à l'endroit des femmes subsistent toujours en 2019. Ces dernières s'imposent trop souvent indignement, selon moi, en outil de contrôle social et en arme politique. En aucun cas je ne voudrais fermer les yeux sur l'une d'entre elles qui s'incruste encore dans la vie des femmes, et qui est facilitée entre autres, par les réseaux sociaux. Donc, bien que la liberté d'expression soit une valeur primordiale en mon sens, lorsque cette même liberté d'expression en vient à brimer la liberté d'un autre et qu'il s'en suit une souffrance significative, le problème se pose.

C'est pour cette raison, que je ne peux m'empêcher de me pencher sur cette tendance toxique aux répercussions dévastatrices : le « body shaming », qui consiste à intimider ou dénigrer quelqu'un par rapport à ses attributs physiques ou à l'apparence générale de son corps. Sans oublier le « slut shame » réprobateur qui en découle, cette forme d'intimidation vient teinter la vie de bien des femmes, pour lesquelles l'estime personnelle en prend un solide coup. Un coup qui ne devrait même pas prendre forme, et qui n'aurait jamais dû prendre forme, en premier lieu. Un coup qui, non seulement a des répercussions sur les femmes qui en sont victimes, mais également sur celles qui en sont témoins, et sur l'ensemble de la communauté elle-même.

En effet, des travaux ont démontré la corrélation entre l'estime de soi personnelle et sexuelle ainsi que l'impact des interactions découlant des relations interpersonnelles sur cette même estime. Ainsi, cette étude indique que : « les facteurs endommageant l'estime de soi sexuelle peuvent trouver leur origine soit dans les interactions aux autres, soit chez l'individu lui-même. En ce qui concerne les relations interpersonnelles, il peut s'agir de commentaires sexuels insultants ou dégradants, d'un langage verbal abusif à propos de la

sexualité d'un individu ou de son apparence, de harcèlement sexuel ou encore d'agression sexuelle. » (Hannier, Baltus, Sutter, 2017)

Et les impacts psychologiques et cognitifs, dans la vie des individus souffrant d'estime de soi sexuelle, notamment les femmes, sont plus que significatifs « L'estime de soi sexuelle endommagée peut alors s'accompagner de divers symptômes, incluant des problèmes de santé physique ou mentale tels que la dépression, l'anxiété, la honte, des idées suicidaires ou d'homicides, l'isolement, une dysfonction sexuelle, une détérioration professionnelle, etc. » Des conséquences qui en viennent littéralement à brimer le fonctionnement normal d'une personne. (Hannier, Baltus, Sutter, 2017)

Alors, je voudrais, en cette journée qui n'a rien de spéciale sur papier, rappeler que nous nous devons de dénoncer le body shaming lorsque nous y sommes confrontés, que ce soit sous forme de commentaire disgracieux sur Internet ou dans la vie réelle. Je voudrais qu'on repense les commentaires que nous laissons sous les photos, et même les commentaires qui semblent beaucoup trop manquer de filtre au sein de nos conversations face à face. Qu'on ne passe plus outre le manque d'inclusion et de diversité corporelle dans les publicités et tout ce qui a trait à la sphère publique. En cette journée, et chaque autre jour, j'espère que nous reconsidererons tous les mots usés, choisis et dits, et toutes les pratiques ainsi que les formes de comportements qui supportent et donnent de la notoriété au body shaming, autant virtuels que réels. Et j'espère que, collectivement, nous saurons abattre cette pratique toxique, qui disons-le, se devrait déjà d'être extincte.

*Texte révisé par Arianne Mignault*

Source images : [Les folies passagères](#)

## Références

HANNIER, S. BATLUS, A. SUTTER, P. « L’implication des facteurs cognitifs, corporels et sociaux dans la compréhension de l’estime de soi sexuelle féminine », *Sexologies*, Volume 26, Numéro 2, Mai 2017, p.65-73 <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2016.04.004>