

1. Déclarer la guerre à ses fesses

Un corps mal aimé

Le corps n'a jamais été à ce point au cœur des préoccupations, surtout pour les femmes. Il est désormais central pour constituer l'estime de soi. Or, c'est là que le bât blesse : elles n'en ont pas une bonne opinion. Malgré tous les efforts fournis quotidiennement (régime, sport, soins, massages, crèmes), une femme sur deux en Europe n'est pas contente du résultat¹. Il y a toujours trop de graisse, de rondeurs qui dépassent. Spécialement sur les fesses. La guerre aux kilos est déclarée. Elle s'intensifie à mesure que le poids moyen de la population augmente, et il ne cesse d'augmenter. Pour les hommes, l'évolution est assez régulière et homogène, ils enflent tranquillement, dans un beau mouvement d'ensemble européen. Pour les femmes au contraire, on observe des variations très contrastées d'un pays à l'autre. « Entre les plus

minces, les Françaises, et les plus corpulentes, les Britanniques, l'écart est deux fois plus important que pour les hommes². » Chaque pays forge ses armes de guerre et développe à sa manière sa propagande-minceur à travers les médias féminins. Dans certains (la France, l'Italie, l'Autriche) plus que d'autres (le Royaume-Uni, les Pays-Bas, la Grèce) la mobilisation générale contre les kilos atteint des sommets, et frôle le fanatisme. Thibaut de Saint Pol souligne par ailleurs le défaut de corrélation entre la corpulence réelle (mesurée par l'IMC) et le rêve d'un corps idéal. Seul point commun : la vision autocritique ne cesse de s'aggraver pour toutes les Européennes. Mais les Portugaises sont rondes sans que cela leur pose trop problème, les Britanniques le sont aussi tout en regrettant de ne pas être plus minces, les Françaises sont minces et se trouvent encore trop grosses. Il ne suffit donc pas de mincir pour être satisfaite de son corps si le corps idéal se fait encore plus mince à mesure que l'on croit avoir gagné la guerre contre les kilos. C'est l'image du corps idéal, plus que les chiffres donnés par la balance, qui est décisive pour construire la satisfaction personnelle. Les Françaises sont à la pointe de ce rêve fou qui, tout en affinant la silhouette, augmente la haine de son propre corps.

On s'en convainc très vite en surfant sur le web. Je l'avais fait dernièrement (à travers blogs, chats et forums) pour mener plusieurs enquêtes sur divers

sujets de société, mais jamais je n'avais constaté un tel flot de questions, conseils et confidences, un tel océan de souffrance et de lamentations. De toutes parts surgissent la colère et le découragement contre ces kilos qui reviennent se coller au corps à peine s'en sont-ils allés, contre ces fesses trop rondes qui attirent les remarques et les regards. Les témoignages dressent le plan d'un champ de bataille formé d'une infinité de combats solitaires. Car l'on est d'abord et avant tout seule contre ses fesses. Affrontant les miroirs, la cabine d'essayage, la balance, les envies de grignoter. Armée de crèmes miracles, de gants de crin et de brosses à picots ; tout un arsenal de guerre contre l'ennemi de l'arrière. Seule dans la bataille. Avec parfois la rencontre (détestable) de groupes d'adversaires. Ou celle (réconfortante) d'alliées bienveillantes.

L'image de soi ne se construit pas en effet dans le seul face-à-face avec le miroir mais sous le regard des autres. De près ou de loin, ils nous envoient tous les jours de petits messages. Qui sont autant de jugements, souvent discrets mais cruels. Le miroir ne fait que sanctionner ce que l'on a cru entendre et comprendre et que l'on cherche à déchiffrer dans son reflet. Il suffit hélas d'un mot méchant, un jour d'enfance, dans une cour de récréation, pour que la belle image de soi se brise pour longtemps. L'adversaire n'aura été croisé qu'une fois, au détour d'un cri idiot, mais cela suffit. « Au début mes fesses ne me

dérangeaient absolument pas mais j'ai tellement reçu d'insultes par rapport à ça que j'ai fini par complexer grave. J'ai eu des réflexions comme "bouteille d'Orangina" ou d'autres. Mais moi ça ne me fait pas rire. Ça me met mal dans ma peau³ » ; « Au collège j'ai droit à des réflexions tous les jours, "Eh, gros cul ! Cul ovale !" , ou d'autres âneries comme cela, et depuis je complexe beaucoup⁴. » « J'essaie à tout prix de perdre, mais mes fesses sont un vrai problème pour moi, poursuit *Yumilisting*, j'ai un gros complexe côté fesses, je les trouve grosses. » *Julieetc* lui répond aussitôt : « Tu n'es pas la seule ! Oh tu n'imagines même pas comme ça me fait du bien de tomber sur ce forum. J'ai toujours été complexée par mes fesses et je sais que je le serai jusqu'à la fin de ma vie (sauf si j'ai recours à la chirurgie esthétique), car toutes les femmes du côté de ma mère sont ainsi faites. J'ai des fesses énormes... Enfin elles sont carrément disproportionnées à mon corps. » En vérité, il semble bien que la disproportion ne soit pas aussi marquée pour *Julieetc*, elle le souligne elle-même un peu plus tard. « Je dois avoir quelques kilos en trop, enfin je trouve, mais c'est pas vraiment flagrant. » Car plus l'inquiétude prend forme au sujet des rondeurs excessives, plus les grammes pèsent lourd. Sous le regard supposé des autres, l'image du corps idéal creuse l'insatisfaction. Surtout si cet autre est un proche, un très proche. Quand son copain

l'étreignait, *Julie* etc ne pensait qu'à ses fesses. « Cette année je suis sortie avec un gars mais je n'arrivais pas à me lâcher complètement avec lui car je complexais trop sur mes fesses. Quand il me serrait contre lui, lorsque j'étais dos à lui, je me disais qu'il devait penser que j'avais des fesses de Big Mama. C'est l'enfer. »

De l'utilité des fans pour mener le combat

Heureusement il y a les copines pour confier ses malheurs, heureusement il y a Internet. Sur la Toile fleurissent mille communautés de soutien à distance, chaque combattante parlant à son petit public de sa guerre personnelle contre ses kilos. Fêtant ses victoires sous les bravos de l'assistance virtuelle, ou exposant tristement ses défaites à celles dont elle sait qu'elles peuvent la comprendre. Après quelques échecs, *Mimine* n'hésita pas à afficher sur son blog une photo d'elle avec ses kilos en trop (85 au total), pour montrer l'étendue du désastre et dire qu'elle ne s'aimait pas ainsi. « On se motive !!! Donc j'ai décidé de créer un nouveau blog pour me motiver à chasser ces kilos qui m'empoisonnent la vie. J'espère sincèrement avoir votre soutien car j'ai un pari à tenir : si j'atteins mes 60 kilos, je pourrai ainsi être fière dans ma robe de mariée. Avec mon chéri, je lui ai promis qu'il y aurait un mariage si je

perdais mes kilos⁵. » Tout est bon pour se motiver. Son petit groupe de fans réagit aussitôt et dès le lendemain elle se sentait plus forte dans son combat. « Merci les filles déjà de vos précieux encouragements, c'est génial !! » Les jours qui suivirent, elle posta régulièrement des photos de sa balance qui affichait les progrès, déclenchant de nouveaux commentaires de soutien. Mais l'aiguille hélas ne penche pas toujours dans le bon sens. Une caractéristique bien connue des régimes est d'évoluer sur un mode cyclique (c'est le fameux yoyo). Après la phase de motivation inflexible et de discipline de fer, il suffit parfois d'une petite déprime ou de la soudaine envie d'une gourmandise pour que tout bascule. Les repères disciplinaires sont oubliés, la motivation s'effondre, les désirs de l'instant sont livrés à eux-mêmes. La combattante se replie alors honteusement sur elle-même et déserte son blog. *Jedoisyarriver* avait choisi un pseudo très explicite et les débuts furent encourageants, elle passa sous les 100 kilos. Le petit groupe de ses fidèles soutiens réagissait à la moindre de ses victoires pour l'encourager, ou aux petits échecs pour lui redonner de l'énergie. Messages souvent très brefs et répétitifs, sans contenu véritable, mais dont l'impact est incalculable pour soutenir la volonté. Illustration.