



Le body positivisme, une vraie libération ?



Le mouvement body positive pousse les femmes à s'accepter comme elles sont, à apprendre à vivre avec leurs complexes et à se défaire des diktats de la beauté. De nombreuses stars comme Rihanna ou Beyoncé soutiennent le mouvement. Le body positivisme prend peu à peu de l'ampleur et même les marques commencent à s'y mettre. Mais à force d'être repris à toutes les sauces, le mouvement reste-t-il vraiment un symbole de libération ?

Avec 5 millions de **#bodypositive** sur Instagram, ce phénomène encourage les femmes à s'aimer telles qu'elles sont. Une vraie libération ?

Le body positivisme doit s'adresser à toutes les femmes

« Le body positivisme, c'est simplement le fait d'aimer son corps, sans jugement ni a priori », explique l'instagrammeuse Ludivine, qui revendique pleinement cette idée sur son compte Grosse_avec_frange.

« Les gens pensent à tort que le **body positivisme** est réservé aux gros. Mais il célèbre tous les corps et toutes les femmes. »

Une notion confirmée par Julie de @douzefévrier, brûlée au troisième degré sur 40% du corps après un grave accident :

« Je suis devenue une **body activiste** grâce à Instagram. Après mon accident, j'ai créé ce compte et posté des photos de mon histoire et de mon corps.

J'ai reçu des dizaines de messages de soutien et d'encouragement, et c'est grâce à cette vague de solidarité que j'ai repris confiance en moi.



Aujourd'hui je m'assume, je sors et je me montre sans complexes. À tous ceux qui me regardent, j'ai envie de dire : je suis brûlée, et alors ? Est-ce que je dois me cacher ? Certainement pas. S'aimer et être fier de ce que nous sommes, c'est essentiel. »

Et il n'y a qu'à taper #bodypositive sur Instagram pour voir qu'une petite révolution est en marche. Les femmes s'y construisent leur propre image du corps et de la beauté en postant des photos où elles se montrent telles qu'elles sont, affichant cellulite, cicatrices, cheveux blancs, vergetures, poils... avec aplomb.

Le mouvement body positive repris par les stars

Être fière de son corps : un discours dont s'emparent aussi les célébrités. Alicia Keys prône le no make-up et affirme que « les femmes subissent un lavage de cerveau pour leur faire croire qu'elles doivent être minces, sexy, désirables ou parfaites ».

Beth Ditto, quant à elle, pousse régulièrement des coups de gueule contre la société de l'apparence où un corps unique est valorisé. Parce qu'au cas où on l'aurait oublié, la vie n'est pas une version bis du show Victoria's Secret.

Alyssa et Lexi Scaffidi, deux sœurs américaines, nous le rappellent avec « Anti Victoria's Secret », où elles ont fait défiler des femmes petites, grandes, rondes, maigres, présentant un handicap...

« Il ne s'agit pas de célébrer l'obésité ou l'anorexie, mais de rompre avec un regard stéréotypé sur la beauté, et de célébrer la personne que vous êtes », précisent-elles.

Elles soulignent qu'« un mannequin mesure en moyenne 1,80 m pour 53 kg. Seules 5% des femmes dans le monde ont de telles mensurations. » Il est donc temps de revenir à la réalité.

Rompre avec un regard stéréotypé sur la beauté

Le body positivisme, un objet commercial ?

« Bien avant le body positivisme, Dove a choisi de faire poser des femmes plutôt que des mannequins », explique Delphine Leroyer, responsable de la marque.

« S'affranchir des diktats imposés par la société est primordial, car notre rôle n'est pas de complexer les femmes mais au contraire de les faire se sentir belles. C'est pour cela que nous médiatisons une beauté multiple, diverse et sans frontières. »

D'autres enseignes ont fait ce pari. Asos ne photoshopte plus les vergetures de ses mannequins. La marque de lingerie britannique Neon Moon fait poser des **filles non retouchées** et non épilées. La griffe Céline a choisi comme égérie l'auteure octogénaire Joan Didion.

Plus récemment, Rihanna a fait exploser les codes de la beauté avec **Fenty Beauty by Rihanna**, en proposant un éventail de quarante nuances de fond de teint pour toutes les couleurs de peau. Un gros coup de pied dans la fourmilière beauté...

Certaines enseignes se jetteront-elles dans le bain pour s'acheter une nouvelle conscience ?

[Visualiser l'article](#)

« Le consommateur n'est pas dupe », nous rappelle Aude Legré, directrice de la stratégie de marque de l'agence Peclers.

« Lorsqu'il n'y a pas de sincérité derrière le discours, le public le sent, et ça devient un véritable danger pour la marque. »

Une déviance identifiée par Rihanna : « Il y a toujours un moment dans une campagne où l'apparition de certaines femmes/hommes est censée apporter une caution : "Regardez comme on est à fond pour la diversité !" C'est triste. »

Un corps « normal mais pas trop »

En effet, choisir un **mannequin taille 48** mais avec le ventre plat et les cuisses très dessinées semble encore obéir à certaines normes oppressantes de la société.

Aude Legré l'admet : « Les marques veulent du "normal mais sublimé", elles souhaitent conserver une part de rêve. Je pense que d'ici quelque temps, les choses seront plus affirmées, moins tâtonnantes.

Mais c'est plutôt positif de voir les enseignes faire évoluer leur image au profit d'une **beauté plus diverse**. Cela montre qu'en tant qu'individu, on parvient à influencer la communication. Et c'est peut-être ce qu'il faut retenir de tout ça. »

Mais si la nouvelle injonction, c'est d'absolument **aimer son ventre**, ses cuisses, ses cernes, ses vergetures... les jours où le reflet du miroir ne nous plaît pas, comment fait-on ?

Doit-on se forcer à se trouver belle pour s'aimer ?

Doit-on se forcer à se trouver belle pour s'aimer ? Ludivine réagit avec ferveur : « Les complexes touchent tout le monde. Ce n'est pas parce qu'on est body-positive qu'on n'est pas complexée !

Certains jours je n'aime pas mon corps, mais le plus important c'est de savoir que je suis capable de m'apprécier. » Un point de vue tout à fait réaliste. N'empêche. On ne peut ignorer que le corps des femmes est un débat de société permanent, argument de vente ou machine à rêves.

Alors, on se demande : et si on nous laissait tranquille ? Un autre mouvement, appelé **body neutrality**, a récemment vu le jour aux États-Unis. Il milite pour l'acceptation de soi, mais aussi de ses émotions et ses ressentis, positifs ou négatifs.