



# Évolution des normes sociales de beauté : des initiatives québécoises porteuses de changements

Mots clés : Léa Clermont-Dion, Jacinthe Veillette, Marie-Claude Savard, Frédérique Dufort, Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée, *Derrière le miroir*

**Depuis quelques années, un vent de changement souffle sur le Québec en matière d'image corporelle. De plus en plus d'actions sont posées en faveur d'une diversité corporelle dans l'univers de la mode, des médias, de la publicité, et la population se positionne davantage en affirmant son désir de voir des images de corps sains qui reflètent la réalité.**

Cette mobilisation collective autour de l'image corporelle a entre autres été encouragée par la création, à l'automne 2009, de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. Cette dernière a été fondée par la ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, Christine St-Pierre, en réponse à une pétition lancée par deux adolescentes ayant souffert de troubles alimentaires, Léa Clermont-Dion et Jacinthe Veillette. À l'automne 2007 et au printemps 2008, les deux jeunes femmes ont demandé à l'Assemblée nationale d'intervenir auprès des responsables de l'industrie de l'image au Québec pour contrer la minceur extrême et réduire les pressions sociales pour se conformer à cette image. La Charte a donc été lancée par le gouvernement, de concert avec des représentants de la mode, de la publicité, des médias, de la

musique et de la vidéo et elle vise à promouvoir des images de corps sains. En décembre 2010, la Charte a été dotée d'un plan d'action visant à sensibiliser les jeunes de 14 à 17 ans dans les institutions d'enseignement, à éveiller la conscience sociale des futurs designers dans les écoles de mode et à rallier les dirigeants de l'industrie de l'image autour d'une diversité corporelle.

Vous trouverez dans les prochaines pages des entrevues avec quatre femmes inspirantes. Léa Clermont-Dion et Jacinthe Veillette, co-initiatrices de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée, Marie-Claude Savard, coprésidente de la Charte, et Frédérique Dufort, porte-parole de la campagne *Derrière le miroir*, une initiative qui s'inscrit dans le plan d'action de la Charte.



/// **Anouck Sénécal**  
Agente de communication  
Équilibre



## Entrevue avec Léa Clermont-Dion et Jacinthe Veillette, co-initiatrices de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée



**Léa Clermont-Dion** est d'abord étudiante en science politique à l'Université du Québec à Montréal, mais est également conférencière, chroniqueuse, reporter et assistante de recherche. Elle s'intéresse particulièrement aux enjeux politiques internationaux, à la représentation des femmes en politique et à la politique québécoise. Féministe dans l'âme, Léa s'implique depuis l'adolescence pour l'amélioration de la condition féminine. Elle est récipiendaire du prix Hommage Bénévolat-Québec et du prix Jeune femme de mérite du YMCA de Montréal. Elle est lauréate nationale de la Bourse du millénaire. Elle a reçu dernièrement

le prix Forces et Avenir, personnalité premier cycle 2011 par excellence, ce qui lui a valu le titre de personnalité La Presse-Radio-Canada.



**Jacinthe Veillette** étudie en sciences humaines au Cégep Saint-Laurent et prévoit poursuivre ses études universitaires en travail social, dans le domaine de la santé mentale. Active dans sa communauté depuis plusieurs années déjà, elle a commencé à s'engager plus particulièrement au niveau de la condition féminine, alors qu'elle souffrait de troubles alimentaires et qu'elle souhaitait être proactive à travers son processus de guérison. Jacinthe est conférencière dans les milieux scolaires et communautaires depuis 2008 pour parler de la promotion d'une image corporelle saine et démythifier les troubles alimentaires.

Elle a également été présidente d'honneur de la Marche mondiale des femmes 2010 et est récipiendaire de plusieurs prix, dont celui du programme canadien 20 ados avec brio ainsi que du prix Jeune femme de mérite du YMCA de Québec.

**En 2007, vous avez fait circuler chacune une pétition dans vos écoles respectives et avez obtenu 2000 et 2100 signatures. Vous avez ensuite présenté votre pétition à l'Assemblée nationale et réclamé des mesures pour contrer la maigreur extrême et réduire la pression sociale pour se conformer à cette image. Il s'agit de démarches peu communes pour deux jeunes filles alors âgées de 16 ans. Qu'est-ce qui a motivé votre engagement ?**

**Léa :**

Ce qui m'a inspirée, c'est l'indignation qui m'habitait devant des modèles aussi peu représentatifs des femmes et des hommes. J'avais l'impression que les critères de beauté imposés par l'industrie de la mode, des médias et de la publicité avaient un

réel impact négatif sur l'estime de soi des jeunes. J'en avais marre de me faire dicter des standards de beauté génériques. En France, en Espagne, en Italie, diverses initiatives avaient été lancées. Je me suis dit que le Québec devait aussi faire sa part.

**Jacinthe :**

Au départ, l'idée de lancer ma pétition était surtout reliée à un but personnel, celui de briser mon isolement, occasionné par le trouble alimentaire que je vivais. Je me sentais prise dans un cercle vicieux où le rejet et le manque d'amis créaient un mal-être qui renforçait mon trouble alimentaire. Paradoxalement, c'était aussi ce trouble qui faisait en sorte que j'avais tant de difficulté à m'intégrer, les élèves de mon école secondaire étant mal à l'aise avec le fait de me voir malade tout en ne sachant

**ÉquiLibre est fier d'annoncer que Léa et Jacinthe amorceront cette année une tournée de conférences dans les écoles secondaires de la région de Montréal.**

**Pour plus d'informations, communiquer avec l'organisme ÉquiLibre, au 514 270-3779, poste 224.**

# La Charte québécoise

## pour une image corporelle saine et diversifiée

pas trop comment réagir avec moi. Bref, j'ai décidé de parler ouvertement de ce que je vivais pour briser le tabou entourant les troubles alimentaires, notamment parce que j'en avais assez des préjugés à mon égard et que je savais, sans les connaître nécessairement, que plusieurs élèves étaient comme moi, souffrant en silence.

**A-t-il été difficile d'obtenir l'appui des jeunes et des adultes de votre entourage pour signer votre pétition ? Quels défis avez-vous rencontrés ?**

**Léa :**

Les adultes étaient particulièrement réticents devant une petite de 16 ans qui voulait changer le monde. J'ai frappé plusieurs murs, dont celui d'un grand public plutôt cynique et celui de l'industrie de la mode qui ne se montrait vraiment pas ouverte. J'ai fait à ma tête et je n'ai pas tenu compte du scepticisme qui m'entourait. J'ai voulu porter une voix différente, parce que personne ne le faisait. Je devinais un sentiment d'impuissance chez les jeunes femmes de mon entourage. Je me suis dit que l'Assemblée nationale devait faire quelque chose. Plusieurs m'ont trouvée idéaliste et naïve. J'ai fait fi de leurs critiques. J'ai fait avancer cette cause qui me tenait à cœur, et j'ai réalisé qu'avoir des opinions et mettre son poing sur la table n'est jamais évident ! Oser parler et critiquer amène un lot de réactions pas toujours positives. Il faut apprendre à vivre avec.

**Jacinthe :**

Il a été étonnement facile pour moi d'obtenir l'appui des gens en général. Mon initiative a été accueillie avec grand enthousiasme et je pense que cela s'explique par le fait que la problématique est généralisée à l'ensemble de la population. À divers

degrés, la plupart des gens se sentent concernés par les sujets entourant l'image corporelle et sont touchés par les répercussions négatives de l'influence des médias qui dictent des standards de beauté inaccessibles. Quelques personnes seulement étaient sceptiques par rapport à mon initiative, mais la majorité était contente de voir enfin quelqu'un oser parler d'un problème de société très peu soulevé, et pourtant omniprésent.

**En 2009, la ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, Christine St-Pierre, annonçait la création de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. Quel effet cela vous a-t-il procuré de voir une retombée aussi importante suite à vos actions ?**

**Léa :**

Jamais je n'aurais cru que mes démarches auraient provoqué un impact aussi significatif ! J'étais vraiment surprise de constater une telle ouverture. Le ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, celui qui a adopté la Charte, m'a fait envisager la politique autrement.

**Jacinthe :**

Le fait de constater autant de résultats consécutifs à un projet pour lequel je n'espérais même pas au départ recevoir d'écho de la part de l'Assemblée nationale m'a complètement étonnée. Je ne croyais pas pouvoir me faire considérer sérieusement à l'âge de 16 ans par l'appareil gouvernemental. J'ai réalisé que j'étais capable de donner de l'autorité à mes actions et que la force que je pouvais imprimer à mes convictions était importante.

**Qu'est-ce que ce projet a changé dans votre vie ?**

**Léa :**

J'ai appris à persévérer, à être patiente, à me poser des questions sérieuses sur ce qui m'entoure. Ça fait quatre ans déjà que le tout a commencé. J'ai l'impression que j'ai extrêmement évolué depuis. Je

comprends mieux les diverses causes qui entourent le problème de la préoccupation excessive à l'égard du poids. Je crois que j'ai gagné beaucoup de maturité à travers ce projet.

**Jacinthe :**

J'ai acquis une très grande confiance en moi à travers cette implication, j'ai développé des qualités et, surtout, du leadership. J'ai rencontré beaucoup de gens impliqués dans la cause des femmes, ce qui a été un élément très enrichissant au plan personnel. La petite fille mal dans sa peau que j'étais s'est transformée en une jeune femme engagée. Je suis très contente de la façon dont j'ai pu allier buts personnels et aide aux autres. Ma réussite m'inspire beaucoup dans mes nouveaux projets en m'incitant à aller de l'avant dans la vie, à continuer à travailler pour le changement des mentalités.

**Qu'auriez-vous envie de dire aux jeunes qui veulent s'impliquer pour changer les normes sociales de beauté ?**

**Léa :**

S'ils sont tannés de se faire dicter des standards de beauté inatteignables, je les invite très fortement

à communiquer avec les magazines et les compagnies qui présentent des images qui ne leur conviennent pas. Tout ceci s'inscrit dans un marché extrêmement lucratif. Pour changer la norme, il faut retourner à la racine. On arrivera un jour à humaniser les modèles lorsque la pression des consommateurs se fera entendre par les compagnies. C'est un bon début en tout cas.

**Jacinthe :**

Le message que je voudrais communiquer est que les petits projets en amènent de plus gros et que le changement des normes de beauté, bien que le chemin à parcourir soit encore très long, constitue un objectif auquel il faut croire. J'estime que, pour arriver à une société où les femmes sont épanouies, il faut commencer par y trouver des filles et des femmes qui y croient, des battantes, peu importe leur poids et leur apparence. Ce sont elles qui transformeront les choses. J'encourage donc les jeunes filles et les femmes qui veulent s'impliquer pour modifier les normes sociales de beauté à croire avant tout en elles-mêmes, en leur beauté spécifique et en leur potentiel.

## Entretien avec Marie-Claude Savard, coprésidente de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée



*Animatrice, journaliste et chroniqueuse tant à la radio qu'à la télévision depuis 15 ans, Marie-Claude Savard a surtout laissé sa marque dans le domaine du sport. Première femme en Amérique du Nord à décrire des combats de boxe, Marie-Claude a remporté six prix Métrostar et Artis à titre de personnalité d'émission de sport. En 2011, elle ajoute une corde à son arc en publiant son premier livre, Orpheline, un récit de vie où elle raconte son cheminement en tant que fille unique dans l'épreuve du décès coup sur coup de ses parents en 2010. Coprésidente de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*

*depuis décembre 2010, Marie-Claude Savard est très impliquée dans tous les aspects sociologiques de l'image. Rencontre avec une jeune femme passionnée et impliquée.*

**Pour quelle(s) raison(s) avez-vous accepté le titre de coprésidente de la Charte ?**

**Marie-Claude :**

Même si je n'ai jamais souffert d'anorexie ou de boulimie, j'ai subi dans ma carrière de multiples

pressions par rapport à mon image. Trop petite, pas assez mince, j'ai tout entendu au cours des 15 dernières années. Lorsque j'étais chroniqueuse de sport à *Salut Bonjour*, je me faisais un point d'honneur de toujours manger en ondes les plats préparés par les chefs invités. Je recevais souvent

des courriels de parents qui me remerciaient de le faire parce que ça les aidait à convaincre leur adolescente de manger. Ces courriels m'ont toujours profondément touchée et fait prendre conscience du problème grandissant chez les jeunes. Lorsque la ministre Christine St-Pierre m'a demandé de m'impliquer dans ce projet, c'est avec beaucoup d'enthousiasme et sans hésitation que j'ai accepté.

**Selon vous, quelle influence les modèles de beauté diffusés dans les médias ont-ils sur les jeunes ?**

**Marie-Claude :**

L'adolescence est une période charnière du développement de l'estime de soi. C'est un passage mouvementé pour la plupart des jeunes qui apprennent à se connaître et à se définir à l'extérieur de l'unité familiale. C'est un temps de grands changements et de vulnérabilité pendant lequel les jeunes sont très sensibles aux pressions sociales. Les images hypersexualisées ou de minceur extrême sont donc particulièrement dangereuses, parce que les jeunes n'ont pas encore développé leur sens critique. Les modèles de beauté ont donc une grande influence chez les jeunes.

**Quel message aimeriez-vous lancer aux jeunes qui ne se sentent pas bien dans leur peau ?**

**Marie-Claude :**

Au lieu de mettre toute leur énergie à se critiquer ou encore à se transformer pour ressembler à des modèles irréalistes, je leur propose d'utiliser cette même énergie pour apprendre à s'aimer. L'estime de soi rend beau et heureux, c'est par là que ça passe. Pour ce faire, il faut souvent en parler, aller chercher de l'aide au besoin. Le sport est aussi un outil incroyable pour les jeunes. D'abord, il permet de sortir de la tête pour habiter le corps. Les jeunes qui font du sport ont un sentiment d'accomplissement et développent des liens sociaux positifs.

**Quel message auriez-vous envie de transmettre aux adultes qui les entourent ?**

**Marie-Claude :**

D'être observateurs et à l'écoute. Les jeunes émettent souvent des signes de détresse. Même si tout va bien, il est important de parler avec eux



des modèles de beauté véhiculés dans les médias afin qu'ils façonnent leur jugement. Ce sens critique est primordial pour l'acquisition de l'estime de soi et donne aux jeunes des outils pour faire face aux pressions sociales.

**Comment la Charte peut-elle changer les pratiques quant à la représentation corporelle dans l'espace public ?**

**Marie-Claude :**

La Charte provoque d'abord et avant tout un débat social sur l'image corporelle et met en relief l'importance des choix et l'impact de l'industrie de l'image sur toutes les tribunes médiatiques, des campagnes de publicité aux défilés de mode, en passant par les émissions de télévision. Elle mobilise les acteurs de l'industrie de l'image dans un contexte de collaboration et non de blâme, ce qui permet de transformer les façons de faire. La Charte, par son plan d'action, est également très active dans le domaine de l'éducation et de la mode auprès des jeunes par divers programmes de sensibilisation.

**Comment pouvons-nous appuyer la Charte ?**

**Marie-Claude :**

En adhérant aux principes de la Charte sur le site web : JeSigneEnLigne.com. En provoquant une réflexion et un dialogue dans chacune de nos sphères d'activité. En appuyant les entreprises et les commerçants qui souscrivent eux aussi aux principes de la Charte et, surtout, en cultivant son estime de soi.

## Rencontre avec Frédérique Dufort, porte-parole de la campagne *Derrière le miroir*

Crédit : Nathalie Charland



Comédienne depuis l'âge de sept ans, **Frédérique Dufort** cumule les expériences dans plusieurs domaines artistiques tels que la télévision et le cinéma. Lauréate d'un prix Gémeaux pour son rôle de Dalie dans la populaire série jeunesse *Tactik* sur les ondes de Télé-Québec, Frédérique est à l'aube d'une carrière prometteuse. Bien que la scène occupe une grande place dans sa vie, les études demeurent toutefois sa priorité. Finissante au secondaire, Frédérique envisage de poursuivre ses études dans le domaine de l'écriture. Entre un tournage et un examen, la jeune femme trouve le temps d'agir à titre de porte-parole de la campagne

*Derrière le miroir*, qui invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement de normes sociales.

*Causerie avec une jeune femme pour qui la beauté va bien au-delà de l'apparence !*

**D'abord félicitations pour ton prix Gémeaux ! Qu'est-ce que ça t'a fait de gagner ce prix ?**

**Frédérique :**

C'est une sensation plus que mémorable de savoir que, à 16 ans, mon jeu a réussi à toucher plusieurs personnes. On dirait que ça me pousse à vouloir travailler encore plus fort !

**En plus de jouer dans la série *Tactik*, tu complètes actuellement ton 5<sup>e</sup> secondaire. Comment fais-tu pour concilier ta vie d'étudiante avec ta carrière de comédienne ?**

**Frédérique :**

Je suis une fille quelque peu « dernière minute », mais à la fois très organisée. J'aime tout planifier à l'avance, mes proches vous le diront. Tout ce qui est prévu dans ma semaine est noté à mon agenda : mes tournages, mes devoirs et mes sorties entre amis. Sans lui, je ne serais rien ! (rire)

**Tu es porte-parole de la campagne *Derrière le miroir*. Qu'est-ce qui t'a poussée à accepter ce rôle malgré ton horaire très chargé ?**

**Frédérique :**

Sincèrement, il s'agit d'une cause qui me tient très à cœur, car je sais qu'il est difficile, surtout pendant l'adolescence, de relever son estime personnelle et d'avoir confiance en soi. Moi-même, j'ai de la difficulté à y arriver certains jours. Je croyais donc être très bien placée pour en parler. J'ai

tout mon temps lorsqu'il s'agit d'une bonne cause !

**La question de l'image corporelle semble importante pour toi. Est-ce que tu as eu l'occasion d'observer des jeunes, sur les plateaux de tournage ou à l'école, qui vivent une relation problématique avec leur image ?**

**Frédérique :**

Oh que oui, sans arrêt ! Des filles qui sautent des repas, qui s'entraînent de manière excessive, qui se font vomir ou qui entreprennent des régimes draconiens, il y en a partout et en trop grand nombre. Même chose pour les garçons qui prennent des protéines et s'entraînent au gymnase pour ressembler à ces acteurs bien bâtis qui, eux, bénéficient de l'encadrement d'experts en nutrition et en entraînement. Les jeunes ne semblent pas comprendre l'écart entre ces deux mondes.

**La campagne *Derrière le miroir* met en vedette le site [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca). Pourquoi les jeunes devraient-ils le visiter ?**

**Frédérique :**

Ce site web comprend une section de jeux et une section de blogues où l'on peut en apprendre plus sur les modèles de beauté et les préjugés véhiculés dans notre société. Les informations qu'on y retrouve favorisent un mode de vie sain et font une croix sur les stéréotypes et les modèles de beauté uniques. À mon avis, ça

peut aider plusieurs jeunes à réfléchir et à oublier toute cette pression émise par les médias.

### **Selon toi, est-il possible de changer les normes sociales de beauté, pour faire place à une plus grande diversité corporelle ?**

#### **Frédérique :**

Oui, mais il s'agit bien sûr d'un travail de société. Tout le monde doit donc y mettre un peu du sien, que ce soit en dénonçant les modèles de beauté uniques ou en favorisant la diversité corporelle. Mais, avant tout, on devrait tous se regarder soi-même et s'apprécier pour ce qu'on est, apprendre à s'aimer et s'accepter. Bien souvent, les jugements sur autrui quant à l'apparence proviennent de personnes qui ont elles-mêmes un problème d'estime personnelle.

### **Qu'est-ce que tu aurais envie de dire aux jeunes qui ne se sentent pas bien dans leur peau ?**

#### **Frédérique :**

Qu'il est tout à fait normal qu'à notre âge le corps ne se soit pas totalement développé et que ce qui importe est de bien s'alimenter et de faire de l'exercice pour le plaisir que ça procure. Il n'existe pas de remède miracle pour s'entretenir de façon saine et, comme je le dis souvent, mieux vaut « avoir un esprit sain dans un corps sain » !

### **Qu'aurais-tu envie de dire à leurs parents, à leurs enseignants ?**

#### **Frédérique :**

Que ces jeunes ont seulement besoin d'appui et d'avoir l'heure juste face aux standards de beauté trop élevés. Il est normal que les jeunes soient plus

portés à se confier ou à écouter les conseils d'un ami ou de quelqu'un d'extérieur à leur entourage plutôt qu'à leurs parents. Je crois toutefois que parents et enseignants doivent manifester du soutien à l'égard des jeunes en les guidant et en les encourageant vers de saines habitudes de vie.

### **Pour conclure, est-ce que tu souhaiterais ajouter quelque chose ?**

#### **Frédérique :**

J'aimerais parler d'une initiative qui respecte les principes de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. Il s'agit du *Prix IMAGE/in*, un prix remis à des entreprises québécoises du monde de la mode, des médias ou de la publicité qui mettent de l'avant une plus grande diversité dans les formats corporels. Du 26 mars au 25 avril 2012, en allant à la section Vote pour le *Prix IMAGE/in* du site [derrierelemiroir.ca](http://derrierelemiroir.ca), les jeunes peuvent voter pour leur initiative préférée. Je crois qu'on doit profiter, en tant que jeunes, de cette opportunité de transmettre un message aux grandes entreprises : on veut des images de corps qui nous ressemblent ! J'invite tous les jeunes à participer au vote.

**Du 26 mars au 25 avril 2012, les jeunes sont invités à voter en ligne au [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) dans la section *Vote pour le Prix IMAGE/in* pour leur initiative préférée. Le grand gagnant du *Prix IMAGE/in* et les Coups de cœur des jurys seront dévoilés au début du mois de mai 2012.**



Béatrice Pothier

**MIEUX COMPRENDRE  
LES ERREURS DES ENFANTS  
EN FRANÇAIS GRÂCE  
À LA LINGUISTIQUE**



Sous la direction de Denise Curchod-Ruedi,  
Pierre-André Doudin, Louise Lafortune  
et Nathalie Lafranchise

**PRÉSERVER LA SANTÉ  
PSYCHOSOCIALE DES ÉLÈVES  
ET RÉDUIRE LA DÉTRESSE  
PSYCHOLOGIQUE**