

**La Journée sans maquillage fait peau neuve et devient *Être au-delà du paraître***

*Du 10 au 14 juin, ÉquiLibre invite les gens à se questionner, individuellement et collectivement, sur l'importance accordée à l'apparence dans le quotidien.*

**Montréal, le 10 juin 2024** - L'arrivée de la saison estivale et des beaux jours ravive souvent la pression de paraître sous son meilleur jour. Autrefois connue sous le nom de la *Journée sans maquillage*, la campagne *Être au-delà du paraître*, qui se tient du 10 au 14 juin 2024, nous invite à prendre conscience de l'omniprésence et des impacts des pressions à se conformer aux normes sociales de « beauté ». Des stratégies sont également proposées pour apprendre à se libérer graduellement de ces standards irréalistes. L'idée de remettre en question la place accordée à l'apparence ne veut pas dire qu'on n'y accorde aucune importance ni qu'on pointe du doigt les personnes qui s'en soucient. L'apparence fait partie de ce qu'on est, mais est un élément parmi une multitude d'autres facettes qui nous définissent beaucoup mieux.



**Des coûts invisibles**

Les pressions liées à l'apparence sont nombreuses (cheveux bien coiffés, vêtements à la mode, dents blanches et droites, peau d'apparence jeune et lisse, etc.) et influencent notre conception individuelle et collective de ce qu'est la beauté. Selon un sondage Léger<sup>1</sup> commandé par ÉquiLibre, 76 % des gens sont en accord avec le fait que les standards de beauté véhiculés dans les médias sont irréalistes. Pourtant, près d'une personne sur trois (29 %) parmi les adultes de 18 à 34 ans ressent souvent ou toujours de la pression pour ressembler aux standards de « beauté ».

Lorsque l'apparence prend une importance démesurée, les coûts qui en découlent dépassent largement les dollars dépensés, bien que ceux-ci ne soient pas négligeables. Le temps et l'énergie consacrés à satisfaire ces standards inatteignables peuvent réellement entraver la vie d'une personne.

« La pression à se conformer à ces idéaux de « perfection » peut nuire à notre bien-être, à notre estime, à nos accomplissements personnels, au développement de notre potentiel dans les autres sphères de notre vie, à nos relations avec les autres et à l'appréciation de notre vraie valeur. », explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

---

<sup>1</sup> Léger pour le compte d'ÉquiLibre. Rapport : Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage auprès de Québécois(es) âgé(e)s de 14 ans et plus. 2023.

En accordant moins d'importance, de temps et d'énergie à son apparence, on libère de l'espace pour les autres sphères de nos vies et on peut s'épanouir dans différents domaines. Cela permet de cultiver une estime de soi diversifiée et d'établir des relations plus authentiques avec les autres et avec soi-même.

« L'espace mental qu'occupe l'apparence peut potentiellement gâcher de beaux moments, que ce soit lors d'une activité, un voyage ou avec nos proches. En libérant cet espace, on peut s'épanouir dans nos activités et nos projets en plus de favoriser une estime de soi basée sur nos qualités et nos passions. », souligne Marie Soleil Dion, porte-parole d'ÉquiLibre.

Pour des stratégies concrètes permettant de se libérer graduellement des pressions liées à l'apparence, il est possible d'écouter l'épisode 12 du balado [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#) intitulé « Miser sur l'être plutôt que le paraître : oui, mais comment? ». Nos invitées, l'actrice et animatrice Marie Soleil Dion et la psychologue D<sup>e</sup> Janick Coutu (Dose de psy), y partagent leurs perspectives.

### **Nouveau nom, même mission**

Bien que la *Journée sans maquillage* ait connu un excellent rayonnement au cours des dernières années, il devenait nécessaire de changer le nom puisque celui-ci ne reflétait pas l'ensemble des objectifs de la campagne. Cette dernière ne se positionne pas pour ou contre le maquillage, mais invite plutôt à la réflexion autant individuelle que collective sur la place qu'occupe l'apparence dans la société et dans nos vies.

« Les pressions liées à l'apparence ne se limitent pas au maquillage ; elles incluent aussi le contrôle du poids, le culte de la jeunesse, les vêtements à la mode, les chirurgies esthétiques, l'utilisation de filtres numériques et bien d'autres aspects. Ainsi, la nouvelle appellation *Être au-delà du paraître* englobe une vision plus large et inclusive des défis liés aux normes de beauté. Finalement, l'impact qu'on veut laisser avec cette campagne-ci, c'est d'amener les gens à se questionner sur la place qu'ils accordent à l'apparence dans leur vie et rappeler que la valeur d'une personne va bien au-delà de l'image qu'elle projette. », mentionne au passage Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

### **À propos d'Être au-delà du paraître**

Cette campagne invite à se questionner, individuellement et collectivement, sur l'importance accordée à l'apparence dans le quotidien. Elle encourage la population à prendre conscience de l'impact potentiel des normes sociales de « beauté » sur la santé et le bien-être ainsi qu'à adopter une attitude valorisant l'être au-delà du paraître.

### **À propos d'ÉquiLibre**

ÉquiLibre a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques. L'organisme propose entre autres une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, des conférences, des formations continues et plus encore.

– 30 –

Pour obtenir plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

#### **Capital-Image**

Camille Gagnon, conseillère

514-518-2681

[cgagnon@capital-image.com](mailto:cgagnon@capital-image.com)