

Évaluation de l'image corporelle : enjeux spécifiques aux communautés non hétérocisnormatives.

Maritza Gauthier¹, Bixie Lacoste² et Marie-Ève Blackburn³

¹Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) ²Université de Montréal (UdeM) ³ÉCOBES - Recherche et transfert (Cégep de Jonquière)



Problématique

L'image corporelle joue un rôle central dans le **bien-être psychologique** des individus, en particulier chez les adultes émergents et les personnes issues des **communautés 2ELGBTQIA+**. Cependant, les **outils actuels** de mesure de l'insatisfaction corporelle demeurent largement ancrés dans des **modèles binaires et hétérocisnormatifs**, ne reflétant pas la diversité des expériences corporelles.

Objectif

Examiner les enjeux de l'image corporelle chez les adultes émergents issus de divers horizons de **genre et de sexualité**, en mettant l'accent sur la **silhouette** comme élément central de l'évaluation de l'**insatisfaction corporelle**

Méthodologie



Recension de la littérature récente sur le sujet. Analyse de **26 articles** provenant de plusieurs bases de données, publiées entre **2001 et 2024**.
Mots clés : *Body image*, *Body identity*, insatisfaction corporelle, satisfaction corporelle, image corporelle, jeunes adultes, adultes émergents, *young adults*, jeunesse, *young person*, EDI, LGBTQ, diversité de genre, *gender diversity*, trans, nonbinary, *genderqueer*

Résultats

Enjeux d'image corporelle dans la diversité sexuelle

- Les **femmes lesbiennes, queers et bisexuelles** doivent souvent composer avec une remise en question des **standards hétérosexistes de féminité**, qui valorisent une silhouette fine et harmonieuse comme norme de désirabilité.
- Chez les **hommes homosexuels**, les idéaux corporels sont largement centrés sur la **minceur et la musculature**. La pression pour atteindre un corps sculpté et athlétique est intensifiée par les **standards de masculinité hétéronormatifs**, ce qui accentue les comportements de contrôle du poids et l'usage de suppléments ou de stéroïdes anabolisants.

Enjeux d'image corporelle spécifiquement vécus par la communauté...

NON BINAIRE

Important de mentionner que la catégorie « non binaire » englobe des expériences diversifiées et donc très hétérogène comme l'agenralité (de genre neutre), ou la fluidité de genre (avoir plusieurs genres qui alternent).

- L'**apparence corporelle** est perçue par les personnes non binaires comme une **expression authentique** de leur identité, ce qui est crucial pour leur satisfaction corporelle.
- La **dysphorie** vécue par les personnes non binaires est souvent liée à des aspects spécifiques de leur corps, notamment les **caractéristiques sexuelles primaires ou secondaires**, mais est **moins marquée** que chez les **personnes transgenres** souvent binaires.
- La création d'un corps aligné avec leur identité de genre peut générer une **euphorie de genre**, marquant un contraste avec les sentiments négatifs liés à la dysphorie.
- L'image corporelle chez les non binaires inclut des **éléments variés** comme la posture, la voix ou les vêtements, **au-delà des dimensions corporelles physiques traditionnelles**.
- Les individus non binaires rejettent souvent les **idéaux corporels binaires**, mais peuvent ressentir une pression pour atteindre des formes d'**androgynie** ou de « neutralité » dans leur genre.
- Les **normes sociales et médicales**, souvent binaires, renforcent une **invisibilité des expériences corporelles non binaires**, exacerbant leur insatisfaction corporelle.
- L'**absence de reconnaissance sociale** de leur identité de genre, y compris le **misgendering**, peut intensifier l'insatisfaction corporelle et provoquer des comportements alimentaires restrictifs.

TRANS MASCULINE

- Les hommes trans ressentent une **forte dysphorie** liée à leurs **caractéristiques sexuelles secondaires féminines** (ex. : seins, hanches).
- Leur identification corporelle est souvent alignée avec des **représentations masculines cisnormatives** renforcées par les attentes et les interactions sociales (ex. **misgendering**).
- L'intériorisation des **normes masculines hétéronormatives** (musculature, absence de graisse corporelle) peut renforcer l'insatisfaction corporelle et parfois pousser à des comportements extrêmes (**musculature excessive, régimes alimentaires restrictifs**).
- Les hommes trans subissent une **double stigmatisation** : en raison de leur **identité trans** et de leur **apparence corporelle** perçue comme « non conforme ».
- Les **traitements hormonaux** améliorent significativement la satisfaction corporelle en développant la **musculature** et modifiant la **répartition des graisses** sur le corps, améliorant ainsi la congruence **genre-corps**.
- La **mastectomie** apporte une amélioration significative de la satisfaction corporelle, en réduisant la dysphorie liée à la poitrine. Cependant, la dysphorie envers d'autres parties de leur corps, même après ces interventions, peut persister.
- L'insatisfaction corporelle exacerbée par la **pression sociale** et le **manque de reconnaissance** de leur identité de genre est associée à des niveaux plus élevés de **dépression et d'anxiété** chez les hommes trans.
- La perception corporelle des hommes trans est influencée par des **facteurs cognitifs conscients**, plutôt que par des **dysfonctionnements perceptuels**.

TRANS FÉMININE

- Les femmes trans rapportent une **dysphorie** importante liée aux **caractéristiques sexuelles secondaires masculines**, aggravées si elles persistent après les soins d'affirmation de genre. (ex. : pilosité faciale, carrure large)
- Les **femmes trans tardives** expriment une plus grande **insatisfaction** envers les **caractéristiques liées aux caractéristiques androgènes** (voix, pilosité) et les traits faciaux, comparées aux femmes trans précoces.
- Les **idéaux cisnormatifs de féminité** (minceur, traits faciaux délicats, absence de pilosité) exercent une **pression sociale supplémentaire** pour les femmes trans. Ces normes peuvent pousser à l'adoption de **comportements extrêmes** pour s'y conformer (régimes restrictifs, interventions esthétiques).
- Les femmes trans font face à des **attentes sociales élevées** et à la **stigmatisation** lorsqu'elles ne répondent pas aux normes esthétiques dominantes, ce qui exacerbe leur insatisfaction corporelle. Cette insatisfaction est fortement associée à des **niveaux élevés de dépression et d'anxiété**.
- Les **traitements hormonaux féminisants** améliorent la satisfaction corporelle en favorisant des changements physiques alignés avec leur identité de genre (ex. : redistribution des graisses, adoucissement des traits, poitrine), mais ils ne corrigent pas toujours la dysphorie liée aux **caractéristiques physiques qui ne répondent pas ou peu aux hormones** (ex. : structure osseuse, hauteur de la voix).
- Les **chirurgies (vaginoplastie, féminisation faciale)** montrent une meilleure **congruence corps-genre**, une réduction de la **dysphorie** liée aux caractéristiques masculines, et une **diminution de la dépression et de l'anxiété**.
- Le **misgendering** renforce l'incongruence genre-corps, augmentant l'insatisfaction corporelle et incitant à des comportements alimentaires restrictifs.
- L'identification corporelle des femmes trans est influencée par des **facteurs cognitifs** (distorsion corporelle, focus sélectif, comparaison sociale, internalisation des normes, représentations, émotions et croyances).

Conclusion

Cette revue de littérature sert de base à une plus vaste étude visant à développer une échelle de mesure adaptée à la pluralité des identités sexuelles et/ou de genre. L'analyse révèle que les outils actuels ne prennent pas en compte les enjeux spécifiques à la communauté 2ELGBTQIA+. Il est essentiel de considérer les **pressions esthétiques distinctes** vécues par les hommes et femmes cisgenres, les **défis liés à la silhouette** dans la communauté 2ELGBTQIA+, ainsi que l'**importance de la dysphorie** et de l'**euphorie corporelle** chez les personnes trans et non binaires.

