

# SOUCI DIÉTÉTIQUE ET INDIVIDUALISME CONTEMPORAIN : NARCISSISME, POUVOIR ET SUBJECTIVITÉ

Matthieu DUBOYS DE LABARRE<sup>1</sup>

Au travers de l'étude de l'expérience du régime au féminin<sup>2</sup> nous avons tenté d'interroger les cadres de l'individualisme contemporain. La massification d'une recherche de l'esthétique corporelle de la part des femmes, au travers de restriction alimentaire, nous invite à questionner sociologiquement le concept d'individu. S'il est évident qu'une partie de l'analyse de cette pratique renvoie à une problématique de classe (distinction des « habitus » corporels en fonction de la position dans la hiérarchie sociale) et de genre (comportements différenciés en fonction du sexe), il n'en reste pas moins qu'elle doit aussi être appréhendée par le biais de caractéristiques propres à l'individualisme de nos sociétés occidentales. En particulier trois thèmes nous apparaissent comme centraux pour la compréhension de ce phénomène :

- Est-il assimilable à une forme de narcissisme ? A un repli sur la sphère privée et sur des préoccupations corporelles permettant aux acteurs de fuir la complexité sociale ?
- Traduit-il l'apparition d'une nouvelle forme de pouvoir tel que l'a défini Foucault ? Celui-ci n'ayant plus de centre (domination des institutions ou d'une classe sur une autre) mais étant directement intériorisé par les individus.
- Enfin, ne renvoie-t-il pas plutôt à la progression de nouveaux modes de subjectivation ? A l'envahissement de la scène sociale par la question du sujet et du rapport à soi ?

## Le régime amincissant l'illustration du narcissisme contemporain ?

Il serait tentant, dans la lignée de Christopher Lasch ou Jean Baudrillard, d'analyser la pratique de régime comme le reflet de la dimension narcissique de nos sociétés. Il ne s'agit pas ici de discuter l'ensemble des perspectives attachées à ce concept mais d'évaluer sa pertinence dans l'interprétation de cette pratique<sup>3</sup>. Ces auteurs insistent sur des aspects relativement différents de ce thème.

---

<sup>1</sup> Doctorant en sociologie, enseignant vacataire, allocataire de recherche, boursier Lavoisier. Université de sociologie Victor Ségalen Bordeaux 2, Laboratoire d'Analyses des Problèmes Sociaux et de l'Action Collective (LAPSAC) EA 495

<sup>2</sup> Les résultats que nous présentons ici sont issus d'une enquête qualitative, effectuée dans le cadre de notre thèse, menée auprès de trente cinq femmes suivant un régime amincissant et consultant un professionnel du poids (nutritionniste, diététicien et association weight watcher) dans la région de Bordeaux.

<sup>3</sup> Nous pensons entre autres à Richard Sennett qui, dans *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Seuil, 1979, développe l'idée de la croissance d'un « désordre du caractère narcissique » à mettre en relation avec l'obsolescence de la vie publique ou plutôt par la dégradation de celle-ci par l'envahissement des logiques « intimes » et « authentiques ». Pour cet auteur, le narcissisme ne doit pas être compris comme une auto-admiration mais comme une posture où l'individu interprète les événements extérieurs en fonction de ses besoins et désirs personnels. Ainsi le sens civique disparaît : ce qui fait qu'une action est « bonne » est son authenticité quant au désir individuel. Mais

Pour le premier, l'attitude narcissique est à relier d'une part au caractère « apocalyptique » de la vie sociale moderne<sup>4</sup> et d'autre part à la perte du sens historique de la continuité<sup>5</sup>. Ainsi, nous abandonnerions le recours à l'action politique au profit d'un « investissement sur soi » se traduisant par la focalisation autour de préoccupations purement personnelles. Pour Lasch, toutes les facettes de notre vie quotidienne seraient touchées par ce processus : la réussite professionnelle deviendrait plus une question de séduction que d'aptitudes, la politique, l'existence de tous les jours et le sport obéiraient de plus en plus à une logique de « théâtralisation », on observerait une décadence du système éducatif (lié à sa « marchandisation » et à sa prétention de réaliser « le potentiel créatif » des élèves), enfin l'autorité traditionnelle au sein de la famille serait sapée par le culte de l'expertise. Selon Lasch, nous serions en train de connaître une transformation graduelle de personnalités du type « ouvertes aux influences internes » à d'autres « ouvertes aux influences externes »<sup>6</sup>. De ce point de vue, se soucier de son corps et plus précisément de son poids serait un écho, parmi d'autres, de ce repli de l'individu sur lui-même. Quête de soi vaine où se mêlent à la fois une recherche de l'approbation du regard d'autrui (via la séduction) et une préoccupation futile évitant de se confronter à la complexité du monde.

Baudrillard insiste, quant à lui, sur l'aspect de plus en plus dirigé du narcissisme<sup>7</sup>. Il centre sa perspective analytique sur la problématique de la société d'abondance et de l'économie d'échange de signes qu'elle implique. Le corps serait « le plus bel objet de consommation » d'où son double investissement à la fois en tant que capital (signifiant du statut social) et en tant que fétiche (porteur de signes dirigés vers l'extérieur). La redécouverte ou la libération du corps n'est comprise que comme un processus superficiel ne visant pas une connaissance « profonde » de soi. Bien au contraire il préside au sacre des apparences et du signe dont la recherche se substituerait aux fonctions idéologiques et morales autrefois attribuées à l'âme. Cette « sacralisation individuelle du corps »<sup>8</sup>, s'il touche les deux sexes, serait tout de même orchestré de manière prépondérante par le modèle féminin (et ce pour des raisons historiques). Ainsi, les sollicitudes qui l'entourent traduiraient un processus d'aliénation. Le corps, encore plus que lorsqu'il était instrumentalisé dans une logique de production (en tant que force

---

nous pensons aussi à Georges Lipovetsky qui dans *L'Ere du vide*, Paris, Galimard, 1984 défend une thèse proche où il tente de montrer que dans la société qu'il nomme « post-moderne » la nouvelle figure de notre condition serait « après Prométhée, Faust ou Sisyphe, Narcisse subjugué par lui-même dans sa bulle de verre » (op.cit. p 48). Narcissisme consubstantiel de l'individualisme contemporain et prenant la place laissée vacante par la fin des transcendances et de la parole politique.

<sup>4</sup> Ce que Lasch entend par « apocalyptique » c'est le sentiment partagé d'une catastrophe imminente (annihilation nucléaire, désastre écologique ou encore épuisement des ressources naturelles) qui mettrait fin à notre société. Ce risque, paraissant en dehors de toute maîtrise de la part des individus, les pousseraient à adopter « des stratégies de survie » : « Le désastre qui menace, devenu une préoccupation quotidienne, est si banal et familier que personne ne prête plus guère attention au moyen de l'éviter. Les gens s'intéressent plutôt à des stratégies de survie, à des mesures destinées à prolonger leur propre existence ou à des programmes qui garantissent bonne santé et paix de l'esprit. » in *La culture du narcissisme*, Editions Climats, 2000 p.30 (Editions Robert Laffont, Paris 1981 pour la première traduction française).

<sup>5</sup> « Vivre dans l'instant est la passion dominante – vivre pour soi même, et non pour ses ancêtres ou la postérité. Nous sommes en train de perdre le sens de la continuité historique, le sens d'appartenir à une succession de générations qui, nées dans le passé, s'étendent vers le futur. » op. cit. p.31

<sup>6</sup> Il fait référence aux concepts « inner directed » et « other directed personality » développés par Riesman, *La foule solitaire*, Paris, Arthaud, 1964.

<sup>7</sup> « C'est un narcissisme dirigé, une exaltation dirigée et fonctionnelle de la beauté au titre de faire-valoir et de l'échange des signes. » Jean Baudrillard, *L'échange symbolique et la mort*, Gallimard, Paris, 1976, p. 172

<sup>8</sup> Jean Baudrillard *La société de consommation*, Paris, Denoël, 1970, p.219 (édition de poche Folio essais, 1986)

de travail), est devenu un capital qu'il faut faire fructifier (en fonction des codes de l'économie politique du signe). L'auteur souligne que l'obsession de la minceur et la pratique de régime occupent une place à part dans cet investissement narcissique. En effet, elles en représentent la part sombre et répressive (alors que d'autres formes d'exploration corporelle sont guidées par une dimension hédoniste). Il l'a définie comme une « pulsion qui [...] alimente cet acharnement auto-destructif irrépressible, irrationnel, où la beauté et l'élégance, qui étaient visées à l'origine, ne sont plus qu'alibi à un exercice disciplinaire quotidien, obsédant. Le corps devient, dans un retournement total, cet objet menaçant qu'il faut surveiller, réduire, mortifier à des fins « esthétiques », les yeux fixés sur les modèles efflanqués, décharnés de *Vogue*, où l'on peut déchiffrer toute l'agressivité inverse d'une société d'abondance envers son propre triomphalisme du corps »<sup>9</sup>. Le souci de la ligne est assimilé par Baudrillard à une forme de violence contre soi qui serait le pendant de la « libération du corps ».

Si l'expérience du régime tel que nous avons pu l'analyser constitue indéniablement un gouvernement de soi qui concerne la sphère intime de l'individu, se limite-t-elle à une simple logique narcissique ? Un certain nombre d'éléments que nous avons recueillis permettent d'en douter. Tout d'abord parce que comme le remarque justement Lasch « l'amour de soi et la mise en valeur de soi [...] impliquent un sens du moi fort et stable, tandis que les Narcisses contemporains souffrent d'un sentiment d'inauthenticité et de vide intérieur. »<sup>10</sup>. La pratique de restriction cognitive implique une mobilisation volontaire de l'individu, une éthique de l'effort. Nous sommes loin d'une attitude dont l'objectif est l'obtention de gratifications immédiates. Si nous avons observé des phénomènes de « fatigue d'être soi » c'est bien plus par excès de responsabilisation qu'en raison d'une vacuité existentielle. De plus, loin de constituer un repli sur soi, le souci de la minceur est en partie influencé par des réseaux de sociabilités. Que ce soit dans le processus qui conduit à la décision, la sélection de la méthode ou du spécialiste que l'on va consulter, les conseils et les exemples des amies et collègues de travail jouent un rôle non négligeable. Ce type de management corporel nécessite bien plus un engagement avec le monde extérieur qu'un retrait défensif de celui-ci. Cela est parfaitement illustré par la planification de l'activité alimentaire qu'il entraîne mais aussi par les choix qu'opèrent ces femmes entre les différentes modalités du régime.

Quant à la question des apparences, d'un investissement sur le corps en tant que « faire valoir », là encore l'expérience des acteurs semble déborder un simple narcissisme dirigé vers « l'acquisition et l'échange de signes ». Certes, les débuts de leur carrière sont sous le sceau d'un rapport instrumental et il est difficile de ne pas y voir un investissement orienté vers le regard d'autrui. Le désir de plaire, la séduction ne sont pas étrangères à cette pratique : « *y'a des fois où t'as quand même envie de plaire et quand tu arrives à un stade où vraiment tu ne peux plus rien faire pour plaire de toute façon quoi que tu mettras ce sera moche, là ça te donne le déclic, mais bon après là comme je suis, même si je m'habille, même une robe ou comme ça, je pourrais très bien être à l'aise et... tout en étant féminine, tout en étant... disons que moi là je suis en train d'apprendre aussi à être féminine* »<sup>11</sup>.

Il n'est pas anodin que la prise de conscience corporelle passe par le biais vestimentaire (objet de consommation porteur de significations dirigées vers l'extérieur par excellence). Pour autant, il apparaît pour le moins mutilant d'analyser ce phénomène en fonction de cette unique dimension. Si l'environnement imagier (en particulier l'univers de la publicité) renvoie bien à l'idée un corps fétiche et fortement normé (taille

---

<sup>9</sup> Jean Baudrillard *La société de consommation*, Paris, Denoël, 1970, p.224 (édition de poche Folio essais, 1986)

<sup>10</sup> Op. Cit. p 296

<sup>11</sup> Caissière, 25 ans, célibataire.

fine, longues jambes galbées, tonicité et fermeté de la peau, jeunesse et mobilité) il ne faut pas négliger la capacité de distance des acteurs : « *Moi je les regarde pas ces magazines parce que ça me plaît pas mais quand je les regarde quand je vais chez le médecin ou un truc comme ça ben je relativise je dis elles vendent un produit donc on va pas prendre un boudin pour vendre un produit* »<sup>12</sup>. Il est évident que la diffusion massive et l'omniprésence de ce type de représentations crée un contexte qui oriente les pratiques et les désirs de ces femmes ; pour autant l'expérience concrète de la dimension biologique du corps (le vieillissement, la résistance aux régimes et les reprises de poids) les conduisent à une posture réaliste plus qu'à la recherche d'une esthétique correspondant aux canons idéaux proposés. Le management corporel que nécessite le régime est loin d'être un investissement superficiel dans l'acquisition de signes. Il demande un véritable travail réflexif qui se déroule dans le long terme et débouche sur une meilleure connaissance de soi. Certes, il s'inscrit dans un univers de consommation mais il ne s'y réduit pas : « *tu vois des pubs c'est le lait bio, les machins, enfin les trucs qui font pas grossir, là les Spécial K, les machins, les trucs... c'est poids, poids, poids, poids... non c'est hyper pénible* »<sup>13</sup>. L'expérience du régime est avant tout caractérisée par sa dimension personnelle. Ces femmes souhaitent maigrir pour se réconcilier avec elles-mêmes : « *mais bon on peut pas dire que c'est le côté séduction, esthétique, tout ça parce que bon c'est vrai que de ce côté là j'ai jamais eu trop de problème même en ayant des kilos en trop on va dire... donc à partir de là c'était pas vraiment un souci mais... là avec moi je m'estime, je m'estime quoi, mon image n'est pas du tout la même que ce que j'avais avant* »<sup>14</sup>.

En somme, si nous pouvons aisément analyser la production de l'image du corps féminin idéal (essentiellement via la publicité mais aussi au travers des recommandations des magazines féminins) en terme de narcissisme dirigé, l'expérience des acteurs ne se résume pas au reflet ou à une conséquence directe de cette activité (qui, par contre, fait partie de l'environnement dans lequel se constitue celle-ci). La pratique de régime est orientée vers une éthique où se mêlent des logiques de personnalisation et de responsabilisation : il s'agit « de se constituer comme sujet maître de sa conduite, c'est à dire de se faire [...] l'habile et prudent guide de soi-même, apte à conjecturer comme il faut la mesure et le moment. »<sup>15</sup>

### **Le régime amincissant : une intériorisation de normes disciplinaires ?**

Nous avons vu que l'expérience du régime ne pouvait être réduite ni à la position de dominé des femmes dans la structure sociale ni à un repli narcissique de l'individu sur lui-même. Celle-ci est davantage marquée par un rapport à soi réflexif et personnel. Si le contexte<sup>16</sup> dans laquelle elle se déroule permet de comprendre certaines de ses caractéristiques centrales (valorisation de l'esthétique de la minceur et prépondérance du souci pondéral féminin), les conduites que nous avons observées dépassent largement ce cadre. Elles sont guidées par des logiques renvoyant à notre conception contemporaine de l'individualité (responsabilité et autonomie). Pour autant, ne recouvriraient-elles pas une forme de pouvoir ? En poussant à l'extrême les raisonnements d'Ehrenberg (injonction d'être des acteurs singuliers et responsables) et

<sup>12</sup> Employée, 33 ans, mariée.

<sup>13</sup> Caissière, 25 ans, concubinage.

<sup>14</sup> Aide soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

<sup>15</sup> Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris, 1984, p.183

<sup>16</sup> A la fois contexte historique liant la femme plus que l'homme à la notion de beauté (et donc à des techniques corporelles qui s'y rapportent) et contexte social de consommation où les images de l'idéal plastique sont diffusées de manière massive (renvoyant à un corps fétiche et fortement normé).

d'Elias (passage de la contrainte à l'auto-contrainte) ne pouvons-nous pas comprendre l'attitude des interviewées comme un processus d'aliénation ? Ne serions-nous pas en face d'une logique « foucauldienne » où les individus intérioriseraient des normes disciplinaires ? Pour cet auteur, le pouvoir moderne<sup>17</sup> doit essentiellement être compris comme un « bio pouvoir » dont le dispositif joue sur le corps à deux niveaux. D'une part, celui de la gestion globale des populations, d'autre part, celui des individus en s'emparant des détails les plus intimes de la vie quotidienne.

Concernant ce deuxième point (qui est celui auquel nous nous attacherons dans le cadre de notre analyse), Michel Foucault y voit un principe individualisant qui est intrinsèque à la définition de l'acteur en tant que sujet : « Cette forme de pouvoir s'exerce sur la vie quotidienne immédiate, qui classe les individus en catégories, les désigne par leur individualité propre, les attache à leur identité, leur impose une loi de vérité qu'il leur faut reconnaître et que les autres doivent reconnaître en eux. C'est une forme de pouvoir qui transforme les individus en sujets. Il y a deux sens au mot " sujet " : sujet soumis à l'autre par le contrôle et la dépendance, et sujet attaché à sa propre identité par la conscience ou la connaissance de soi. Dans les deux cas, ce mot suggère une forme de pouvoir qui subjugué et assujettit. »<sup>18</sup>. Ici, l'assujettissement est moins conçu comme une force s'imposant de l'extérieur que comme une domination interne à l'acteur qui se surveille lui-même<sup>19</sup>. Radicalisant la pensée weberienne<sup>20</sup>, il estime que le processus de rationalisation, visant au travers de la maîtrise de soi à produire des sujets autonomes, est au fondement même de l'aliénation des individus. Ainsi la pratique du régime amincissant pourrait être analysée comme un des multiples avatars des « microphysiques du pouvoir »<sup>21</sup>, technique disciplinaire d'autocontrôle de leurs corps par les acteurs. La conception que se fait Foucault du pouvoir implique paradoxalement que l'acteur jouisse d'un espace de liberté. Aucune institution ou groupe d'experts ne contraignent directement les femmes au régime. Mais les professionnels du poids (entre autres) vont constituer et diffuser un faisceau de « savoir-pouvoir » qui s'investira dans le gouvernement individuel des pratiques alimentaires. A l'instar de la sexualité, le processus central n'est pas à trouver dans une logique de répression mais « dans la grande montée de ces dispositifs de normalisation et toute l'étendue des effets de pouvoir qu'ils portent »<sup>22</sup>.

---

<sup>17</sup> Une des caractéristiques majeures de la définition du pouvoir que donne Foucault est que celui-ci, in fine, s'inscrit de différentes manières dans le corps des individus. Au cours d'un long processus de conditionnement et de contrainte, le corps est le lieu de condensation des techniques du pouvoir : « Le pouvoir, au fond, est moins de l'ordre de l'affrontement entre deux adversaires, ou de l'engagement de l'un à l'égard de l'autre, que de l'ordre du " gouvernement " » Michel Foucault in Hubert Dreyfus & Paul Rabinow, *Michel Foucault Un parcours philosophique*, Gallimard, Saint Amand, 1992, p. 314.

<sup>18</sup> Michel Foucault in Hubert Dreyfus & Paul Rabinow, *Michel Foucault Un parcours philosophique*, Gallimard, Saint Amand, 1992, p. 302-303.

<sup>19</sup> C'est le sens de la notion de « panoptique » développée par cet auteur dans *Surveiller et punir*, Paris Gallimard, 1975. S'inspirant du « Panopticon » (projet architectural de prison de Jeremy Bentham), il montre comment le prisonnier, étant exposé au regard des surveillants qu'il ne peut lui-même discerner, se sent surveillé en permanence et fini par s'auto-contrôler.

<sup>20</sup> Concernant les affinités entre la pensée de Weber et celle de Foucault, lire en particulier Bryan S. Turner, *The Body and Society*, Sages, Londres, 1996, chapitre « The disciplines », p. 159-174.

<sup>21</sup> Dans *Surveiller et punir*, op.cit., Michel Foucault donne une conception du pouvoir tout à fait spécifique. Celui-ci n'a pas de centre identifiable (une classe, une institution ou encore un « prince ») mais se développe au travers d'une série de réseaux (les « microphysiques du pouvoir ») qui traverse l'ensemble des activités quotidiennes des individus. Comme le souligne justement Danilo Martuccelli, pour Foucault « Le pouvoir cesse d'être une propriété pour n'être qu'une stratégie, dont les effets de dominations passent par un ensemble de dispositions, de manœuvres, de tactiques et de techniques ; un pouvoir qui s'exerce mais qui ne se possède pas », *Sociologies de la modernité*, Gallimard, Paris, 1999, p. 306.

<sup>22</sup> Michel Foucault, *Surveiller et punir*, op. cit. p.313

Effectivement lorsque nous nous penchons sur le discours des acteurs concernant la grosseur, l'influence de la norme apparaît dans toute sa clarté. Les interviewées confèrent aux gros un ensemble de caractéristiques qui dépassent largement les simples propriétés de son poids. Il est perçu comme un parasite qui ne respecte pas les règles du partage social puisqu'il se goinfre et prend plus que sa part. De ce fait, il n'inspire pas beaucoup de mansuétude et il faut en débarrasser le corps social ( tout comme le corps doit se débarrasser de sa graisse) : *« Parce que même les images que l'on voit de Bosnie, les gens sont ronds, bon pas énormément, mais on les voit partir, à part les vieux, mais tous les gens qui ont de trente à quarante ans ils font pas pitié, ils sont... c'est des grosses bonnes femmes... donc c'est inquiétant d'avoir des gens empâtés, s'ils sont gros ils peuvent plus vivre normalement, ils sont rejetés par la société, on n'embauche pas quelqu'un de gros, de flasque... »*<sup>23</sup>. De plus, il est responsable de sa situation. Sa grosseur cache vraisemblablement un problème psychologique ou tout du moins un manque certain de volonté. Le gros est un faible qui ne sait pas résister à ses sens. Il n'est pas capable de maîtriser son alimentation et ne mérite donc pas qu'on l'aime : *« Ouais, j'aime pas les gens gros c'est vrai, ça me met mal à l'aise, les gens qui ont dix kilos de trop, ça me choque, je trouve que c'est un laisser aller, ça me met mal à l'aise je crois. »*<sup>24</sup>. Ce qui est encore plus surprenant, c'est que, lorsque nous évoquons avec les interviewées le poids de l'image et du regard, même si dans un premier temps elles condamnent cette « dictature médiatique », certaines finissent par justifier cette pression en raison de sa bonne influence : *« Mais bon en même temps il y a une part de bon là dedans, dans le sens où il faut faire attention... ça évite de se laisser aller, de trop manger et puis le regard des autres sur soi ça joue pas mal sur ta manière de manger. »*<sup>25</sup>. Ne nous y trompons pas, la condamnation de la grosseur est avant tout morale (le gros est celui qui est incapable d'autocontrôle et qui se laisse aller) et c'est cette image repoussoir qui va être la principale motivation<sup>26</sup> pour surveiller ces comportements alimentaires : *« moi je veux pas devenir comme ça... je deviens comme ça moi je me quitte toute seule... avant qu'il me quitte je me quitte avant... »*<sup>27</sup>.

## **Le régime amincissant : un souci de soi**

Ainsi, nous pourrions interpréter ce management corporel dans le sens d'une intériorisation de la discipline et donc l'expression d'une forme de pouvoir. Pourtant, si une telle analyse ne manque pas d'une certaine justesse, les observations que nous avons faites nous conduisent à penser le rapport à soi, que constitue la pratique de régime, comme simultanément régie par des logiques normatives intériorisées et sources de connaissances de soi conduisant à une plus grande autonomie. On trouve dans les écrits de Foucault lui-même cette profonde ambiguïté : *« il faut bien avouer qu'il y a une ambivalence irrépressible dans l'œuvre de Foucault. Cette œuvre tout entière consacrée à montrer le caractère croissant du pouvoir et de l'assujettissement ne renonce jamais entièrement à envisager une possibilité d'émancipation. »*<sup>28</sup>. Cela est plus spécifiquement vrai en ce qui concerne ces derniers ouvrages traitant de l'histoire

<sup>23</sup> Architecte, 48 ans, mariée, 3 enfants.

<sup>24</sup> Etudiante, 23 ans, célibataire.

<sup>25</sup> Caissière, 24 ans, concubinage.

<sup>26</sup> Bien plus que le désir d'obtenir un corps idéal selon les canons médiatiques car celui-ci apparaît totalement irréaliste aux interviewées (alors que ne pas grossir est une question de volonté personnelle)

<sup>27</sup> Caissière, 25 ans, concubinage.

<sup>28</sup> Danilo Martucelli, *Sociologies de la modernité*, op. cit., p.315

de la sexualité<sup>29</sup>. L'auteur, qui fait un long détour par l'Antiquité classique jusqu'aux premiers siècles du christianisme, montre comment une action morale ne doit pas être seulement conçue comme le respect d'un code mais implique aussi « un certain rapport à soi [...], constitution de soi comme sujet moral, dans laquelle l'individu circonscrit la part de lui-même qui constitue l'objet de cette pratique morale, définit sa position par rapport au précepte qu'il suit, se fixe un certain mode d'être qui vaudra comme accomplissement moral de lui-même ; et, pour ce faire, il agit sur lui-même, entreprend de se connaître, se contrôle, s'éprouve, se perfectionne, se transforme. »<sup>30</sup>. Ainsi, les techniques de soi ne se limitent pas à une conformité aux règles de comportements, elles appuient « des modes de subjectivation »<sup>31</sup>. Michel Foucault voit dans la diététique<sup>32</sup> des anciens une des trois pratiques<sup>33</sup> qui constituent ce qu'il appelle le souci de soi. Bien que s'intéressant à la question de la sexualité, il note que les matériaux, qui sont la base de son analyse, traitent beaucoup plus d'alimentation que du reste des comportements objet du régime<sup>34</sup>.

En quoi le rapport à soi propre à la diététique constitue-t-il une technique de constitution de soi en tant que sujet ? Premièrement parce qu'elle s'inscrit dans un rapport réflexif au corps : « Tout au long du temps, et à propos de chacune des activités de l'homme, le régime problématise le rapport au corps et développe une manière de vivre dont les formes, les choix, les variables, sont déterminés par le souci du corps. Mais le corps n'est pas seul en cause. »<sup>35</sup>. Ensuite, car elle ne se limite pas au souci du corps mais concerne aussi « la bonne tenue de l'âme »<sup>36</sup>. L'application que l'on met à suivre les prescriptions du régime relève d'une indispensable fermeté morale. Enfin, elle permet au sujet d'approfondir sa connaissance de soi. Il ne s'agit pas de se livrer « pieds et poings liés » aux experts<sup>37</sup> mais, tout en se référant à ces connaissances, de développer une attention vigilante à soi qui débouchera sur le renforcement de l'autonomie de l'individu. Il est tout à fait frappant de constater, comme pour beaucoup de femmes interviewées, que ce travail passe par une prise de note sur ces comportements : « La bonne gestion du corps, pour devenir un art d'existence, doit passer par une mise en écrit effectuée par le sujet à propos de lui-même ; à travers celle-ci, il pourra acquérir son autonomie et choisir à bon escient entre ce qui est bon et mauvais pour lui. »<sup>38</sup>. En résumé, Foucault analyse le rapport à soi médiatisé par les techniques diététiques dans le monde antique comme « une manière de se constituer

<sup>29</sup> Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 1 La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris, 1984 et *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*, Gallimard, Paris, 1984

<sup>30</sup> Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, op. cit., p. 40

<sup>31</sup> Ibid

<sup>32</sup> Qui, pour les grecs et les romains, ne se limite pas à la seule alimentation puisque « lorsque l'on parle de diète (...) à propos du monde antique, (...) cela concerne bien sûr l'alimentation, (...) les exercices sportifs, la gymnastique, le travail, les bains, le sommeil, l'activité sexuelle, le vomissement, la purgation, qui ont pour vocation (...) de conserver la santé » Innocenzo Mazzini, in Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari, *Histoire de L'Alimentation*, Fayard, Paris, 1996, p. 254

<sup>33</sup> Les deux autres étant l'économique concernant les relations matrimoniales et l'art de gérer sa maison et l'érotique concernant la gestion du plaisir sexuel.

<sup>34</sup> « Aussi méticuleux et complexes que soient ces régimes de l'activité sexuelle, il ne faut pas en exagérer l'importance relative. La place qui leur est faite est restreinte en comparaison des autres régimes – en particulier de celui qui concerne la nourriture et le régime alimentaire. » Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*, Gallimard, Paris, 1984, p. 189

<sup>35</sup> Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, op. cit., p. 135

<sup>36</sup> Ibid p.136

<sup>37</sup> « Sans entrer ici dans l'histoire du débat où s'opposèrent médecine et gymnastique à propos de leur compétence respective pour la détermination du régime, il faut retenir que la diète n'était pas conçue comme une obéissance nue au savoir de l'autre ; elle devait être de la part de l'individu, une pratique réfléchie de soi-même et de son corps », Ibid, p. 141

<sup>38</sup> Ibid, p. 142

comme un sujet qui a, de son corps, le souci juste, nécessaire et suffisant. Souci qui traverse la vie quotidienne ; qui fait des activités majeures ou courantes de l'existence un enjeu à la fois de santé et de morale. »<sup>39</sup>.

Il va de soi que l'analyse que fait Foucault ne vaut que pour la période historique sur laquelle portent ses ouvrages. L'auteur lui-même se refuse à voir une continuité de l'autonomie et de l'importance de ces technologies de soi jusque dans la période contemporaine. Selon-lui, avec l'avènement du christianisme, ces pratiques de soi vont être détournées et mises au service d'une forme de pouvoir<sup>40</sup>. S'il faut se garder de plaquer artificiellement ces observations sur la réalité des modernes<sup>41</sup>, les similitudes que nous avons constatées entre le vécu de ces femmes et les descriptions que fait Foucault nous amènent à pousser plus loin cette comparaison. L'expérience du régime renvoie, au travers du gouvernement de ses comportements alimentaires, à une posture réflexive vis à vis de son corps. Elle nécessite une surveillance de soi de tous les instants qui ne traduit pas uniquement un souci esthétique mais s'inscrit aussi dans un cadre éthique (faire preuve de volonté et de maîtrise de soi). Le rapport aux experts ne se limite pas à la soumission à des règles mais passe par un travail d'autonomisation de l'acteur. Enfin, la trajectoire que suivent ces femmes durant leur « carrière diététique » les amène progressivement d'une conception instrumentale du régime à une meilleure connaissance de soi.

L'ensemble de ces éléments ne cantonne pas l'expérience du régime à une simple recherche plastique au travers du respect d'une autodiscipline, ils sont aussi l'expression d'une forme de subjectivité, d'un rapport à soi. Celui-ci va bien au-delà du simple rapport au corps. Il est souvent l'occasion d'un retour sur son parcours de vie, une manière de construire son identité et de se référer à ses origines : « *quand on reprend l'historique un petit peu de l'histoire parlée par la famille, bon parce que moi j'en suis bien loin et puis euh... par rapport à mon problème de poids je me suis dit tiens c'est vrai que pendant très longtemps on m'a pesé sous toutes les coutures trois fois par jour euh... j'ai du bien imbibé l'angoisse de ... bon j'étais pas très grosse aussi au départ à la naissance puisque je devais faire 2,7 kilos et après c'est vrai que moi petite y'avait un problème hein de ... bon sur les premières photos je suis très mince, très menue, par contre effectivement après je me dis c'est la faute à tous les fortifiants qu'on a essayé de me donner, on a du complètement me dérégler... faut bien que j'accuse quelqu'un* »<sup>42</sup>. Il encourage les individus à réfléchir sur eux-mêmes ce qui les amènent, dans certains cas, à poser un regard critique et distancié sur les fondements de leur action : « *j'ai failli faire la même chose avec ma fille... depuis qu'elle était bébé, je la nourrissais pas assez, non ça va loin quand même... je la nourrissais pas assez et je lui donnais, je lui achetais des gâteaux sans sucre elle voulait pas les manger et je lui donnais des yaourts*

<sup>39</sup> Ibid, p. 143

<sup>40</sup> « Ces « arts d'existence », ces « techniques de soi » ont sans doute perdu une certaine part de leur autonomie, lorsqu'ils ont été intégrés, avec le christianisme, dans l'exercice d'un pouvoir pastoral, puis plus tard dans les pratiques de type éducatif, médical, ou psychologique. » Ibid, p. 18

<sup>41</sup> Il nous faut marquer les différences qui existent entre le « souci de soi » tel que le décrit Foucault et son acception contemporaine. Nous pouvons dégager au moins trois grandes caractéristiques la distinguant de son analyse. Tout d'abord, le « souci de soi » ne s'inscrit plus dans une cosmogonie liant la gestion de son corps au rôle politique que nous tenons dans la cité mais dans ce que Charles Taylor (Les sources du moi : la formation de l'identité moderne, Seuil, Paris, 1998) nomme l'accomplissement de soi (self improvement). Ensuite, le « souci de soi » ne concerne pas qu'une petite élite mais subit un véritable processus de démocratisation (la gestion du corps est accessible à tous ou en tout cas revendiquée comme telle). Enfin, si dans le monde antique le souci de soi ne peut être problématisé en fonction des genres (il ne concerne que les hommes), ceux-ci structurent le rapport moderne au corps (en particulier à cause de la forte féminisation des pratiques corporelles).

<sup>42</sup> Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

*sans sucre, alors je les faisais chauffer pour qu'elle les mange... y'a une de mes belles sœurs qui m'a dit mais enfin tu es folle comment veux-tu qu'elle mange ça... et donc je faisais attention pour elle et finalement je refaisais le chemin de ma mère, en clair... j'en ai pris conscience quand même »<sup>43</sup>.*

Cette forme de souci de soi implique aussi de faire la part des choses. Il ne s'agit pas de s'appliquer une discipline ascétique et rigoriste mais de trouver un équilibre entre l'aspect hédoniste de l'alimentation et une certaine mesure. C'est par une connaissance intime, une écoute de soi que l'on peut y parvenir : *« je pense que la nourriture renvoie à une grande conception de la vie et je pense... et je pense que c'est toute une philosophie de la vie et le rapport à la nourriture ça renvoie beaucoup de choses, à beaucoup de choses par rapport à son enfance, par rapport à des manques, par rapport à l'image sociale que l'on veut donner... le fait aussi pour les femmes, mais les hommes maintenant aussi, le fait de manger pour avoir une certaine image de son corps, c'est quand même très important aussi, donc il faut pas tomber non plus dans les deux extrêmes, mais je pense que les deux sont très importants, ont le même poids je dirais, donc il y a le plaisir de manger et le plaisir d'être bien dans son corps et c'est vrai que moi j'ai observé que c'est quand j'étais mal c'est là que je mangeais moins bien que je prenais du poids... mais donc il faut se connaître quelque part »<sup>44</sup>.* En somme, l'expérience du régime fait par ces femmes, s'il se situe bien dans un contexte où le corps est fortement fétichisé (en particulier par la prégnance de ses représentations commerciales) et peut être caractérisé par une intériorisation normative des contraintes (les individus s'appliquent une autodiscipline se sentant personnellement responsables d'eux-mêmes), comporte aussi une dimension de travail sur soi non dépourvu de formes de subjectivation : *« c'est pour ça je crois que le travail il faut que ça vienne sur soi ça peut pas venir de l'extérieur ni pour les autres ni par le biais d'une pilule magique... tout ce travail de réflexion sur soi, sur le pourquoi on a cette problématique... de temps en temps il faut mettre aussi en pratique pour soi et se dire que c'est bien joli d'être capable d'analyser pour les autres ce qui se passe bon mais prendre un temps aussi pour comprendre notre propre mécanisme, un petit peu, faire un peu une auto-prospection... »<sup>45</sup>.*

### **Le souci diététique : entre souffrance et estime de soi**

Au travers de l'étude de l'expérience du régime au féminin, nous avons voulu explorer un idéal type des logiques de plus en plus réflexives qui structurent notre rapport à l'alimentation. En l'occurrence, celles-ci sont marquées par une différenciation en fonction des genres (pratiques fortement féminines sans pour autant n'être que la traduction d'une domination patriarcale), par un contexte normatif non négligeable (fétichisation du corps au travers de ses représentations commerciales, recherche de la minceur mais surtout refus de la grosseur) et elles ont pour cadre une éthique de l'individu (responsabilité, singularité et maîtrise de soi). Cette analyse, en s'attachant à la compréhension d'une activité banale et quotidienne (le fait de manger), nous a amené à questionner le rapport à soi de nos contemporains. Comme le souligne Alain Touraine, ce thème est de plus en plus prépondérant dans nos sociétés : *« Les références à de grandes valeurs ont disparu et sont remplacées par un individualisme de l'authenticité et de l'ouverture aux autres : responsabilité personnelle, responsabilité collective. Cela commence dans les conduites les plus proches : le souci du corps, de l'esthétique. Dans la gymnastique et la recherche de la forme, il n'y a pas qu'une dimension*

<sup>43</sup> Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.

<sup>44</sup> Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.

<sup>45</sup> Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

commerciale ; les femmes se font des soins pour elles-mêmes. L'estime de soi suppose le regard du sujet sur lui-même. Le thème du rapport à soi est donc partout présent. »<sup>46</sup>.

Cette centralité du souci de soi, qui s'exprime clairement au travers de la pratique du régime, revêt deux faces en terme de vécu subjectif pour les acteurs : l'une positive, l'autre négative. Le travail sur soi qu'implique le régime peut conduire les individus à un sentiment d'estime d'eux-mêmes et une réconciliation avec leur corps : « *j'ai une certaine fierté à avoir réussi à... dépasser la... bon maintenant j'ai pas besoin que quelqu'un ... à la limite c'est plus important... je crois que c'est aussi comment s'accepter soi même, comment s'aimer soi même avec nos tares, nos difficultés, nos choses et je crois que ça procède de ça... le fait qu'on se félicite nous même, je crois qu'à partir du moment où on se félicite nous c'est aussi qu'on à accepter on sera pas l'idéal, on sera pas, bon moi je serais jamais poupée mannequin... mais c'est pas pour ça que je vauz rien...* »<sup>47</sup>. Si au cours de notre analyse nous avons vraisemblablement plus insisté sur cet aspect du rapport à soi impliqué par le souci diététique (sans doute car il est celui le moins mis en lumière dans la plupart des réflexions menées sur ce thème), il ne faut pas négliger la part sombre que celui-ci recèle. L'expérience du régime, particulièrement lorsqu'elle se traduit par une répétition d'échecs, va être vécue par certaines de ces femmes sur le mode de la souffrance. Sensation d'autant plus vive que le cadre éthique de la diète (responsabilité de soi et personnalisation) les renvoie directement, sans médiation, à leur identité douloureuse. De ce point de vue, la recherche de la ligne va entraîner un vécu conflictuel avec son corps, une forme de honte de soi : « *ça c'était de la détestation de mon corps... de moi... complexée, on veut pas se montrer, tu vois je sais pas...euh... on veut pas se déshabiller sur la plage... pour moi les régimes c'est absolument indissociable d'une névrose importante... j'en sors...* »<sup>48</sup>. La perte de l'estime de soi pouvant conduire à un sentiment de vide intérieur source d'un véritable mal-être pour les individus : « *t'es en perpétuel désaccord avec toi... donc c'est difficile à vivre... pas déprimée mais pas loin...* »<sup>49</sup>.

## Bibliographie

- BAUDRILLARD J., *La société de consommation*, Paris, Denoël, 1970  
BAUDRILLARD J., *L'échange symbolique et la mort*, Gallimard, Paris, 1976,  
BEARDSWORTH A. et KEIL T., *Sociology on the Menu*, Rouledge, Londres, 1997  
DREYFUS H. & RABINOW P., *Michel Foucault Un parcours philosophique*, Gallimard, Saint Amand, 1992  
DUBET F. et MARTUCELLI D., *Dans quelle société vivons-nous ?*, Seuil, Paris, 1998  
EHRENBERG A., *La fatigue d'être soi*, Odile Jacob, Paris, 1998  
EHRENBERG A., *L'individu incertain*, Calmann-Lévy, Paris, 1995  
ELIAS N., *La civilisation des mœurs*, Calmann-lévy, Paris, 1973  
ELIAS N., *La dynamique de l'Occident*, Calmann-lévy, Paris, 1975  
FISCHLER C., *L'omnivore*, Ed. Odile Jacob, Paris, 1990  
FLANDRIN J-L., et MONTANARI M., *Histoire de L'Alimentation*, Fayard, Paris, 1996  
FOUCAULT M., *Surveiller et punir*, Paris Gallimard, 1975  
FOUCAULT M., *Histoire de la sexualité 1 La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976  
FOUCAULT M., *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris, 1984  
FOUCAULT M., *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*, Paris, Galimard, 1984  
GIDDENS A., *La constitution de la société*, Presses Universitaires de France, Paris, 1987  
GIDDENS A., *Modernity and Self-Identity*, Stantford, University Press, Standford, 1991  
GIDDENS A., *Les conséquences de la modernité*, Paris, L'Harmattan, 1994  
KAUFMANN J.C., *Corps de femme, regards d'homme*, Nathan, Paris, 1998

<sup>46</sup> Alain Touraine, *La recherche de soi : dialogue sur le sujet*, Fayard, Paris, 2000, p.114

<sup>47</sup> Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

<sup>48</sup> Professeur, 46 ans, mariée, trois enfants.

<sup>49</sup> Aide soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

- LABARRE (DE) M., Septembre « La réconciliation du médecin et du cuisinier : l'exemple de l'alimentation méditerranéenne », *Face à Face : des regards sur la santé*, n°1, , <http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/>, UMR 50 36 Santé, Sociétés, Développement, 1999
- LABARRE (DE) M., juillet – décembre « Modernité et alimentation : vers une « acculturation culinaire » ? », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000
- LABARRE (DE) M., octobre-décembre, « Les peurs alimentaires de nos jours : genèse socio-historique. », *Information diététique : revue de l'association des diététiciens de langue française*, n°4, 2000
- LABARRE (DE) M., mai « Diététique et réflexivité : « le souci de soi » contemporain », *Face à Face : des regards sur la santé*, n°3, <http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/>, UMR 50 36 Santé, Sociétés, Développement, 2001
- LABARRE (DE) M., « Les crises alimentaires : perspective socio-anthropologique », *Diététique et Médecine*, Université Victor Segalen Bordeaux 2, 2002
- LABARRE (DE) M., « expérience alimentaire et réflexivité », in *Anthropology of Food*, <http://www.aofood.org/>, n°2, 2002
- LABARRE (DE) M., « Modèles alimentaires et vieillissement : discours dans le Sud-Ouest français », Acte du colloque international de Gènes « *Vivre et « soigner » la vieillesse dans le monde* », Erga Edizioni, 2002
- LABARRE (DE) M., « La bouteille d'eau, compagne et complice de notre quotidien », *L'eau à la bouche*, sous la direction de Nicole Staeuble Tercier et Isabelle Raboud-Schüle, Alimentaryrium, Vevey, 2005
- LABARRE (DE) M., « Quand la hiérarchie culinaire est bousculée. Le déclin des carnivores », *La viande un aliment des symboles*, sous la direction de F. Aubaile, M. Bernard et P. Pasquet, Collection Ecologie Humaine Edisud, Aix-en-Provence, 2004
- LABARRE (DE) M., « L'expérience du régime au féminin : une question d'éthique ou d'esthétique. Résultats d'une enquête en Aquitaine », *Corps de femmes sous influence : questionner les normes*, Cahier de l'OCHA n°10, sous la direction d'Annie Hubert, 2004
- LASCH C., *La culture du Narcissisme*, Robert Laffont, Paris, 1981
- LE BRETON D. *Anthropologie du corps et modernité*, PUF, Paris, 1998
- LIPOVETSKY G., *L'Ere du vide*, Paris, Galimard, 1984
- LIPOVETSKY G., *La troisième femme : Permanence et révolution du féminin*, Gallimard, Paris, 1997
- MARTUCCELLI D., *Sociologies de la modernité*, Gallimard, Paris, 1999
- MARTUCCELLI D., *Dominations ordinaires : Explorations de la condition modernes*, Balland, Paris, 2001
- POULAIN J.P., *Sociologies de l'alimentation*, Presse Universitaire de France, Paris, 2002
- REMAURY B., *Le beau sexe faible : Les images du corps féminin entre cosmétique et santé*
- RIESMAN D., *La foule solitaire*, Paris, Arthaud, 1964
- SENNET R., *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Seuil, 1979
- TAYLORS C., *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, Paris, 1998
- TOURAIN A., KHOSROKHAVAR F., *La recherche de soi : Dialogue sur le sujet*, Fayard, Paris, 2000
- TURNER B.S., *The body and society*, Sage, Londres, 1996