

18 Société & Culture



Une obsession croissante pour l'apparence physique, un changement rapide de poids ou d'attitude vis-à-vis de l'alimentation font partie des signaux alarmants. (GETTY IMAGES)

«L'anorexie n'est pas une mode, c'est une souffrance psychique»

RÉSEAUX SOCIAUX Le culte de l'extrême minceur refait surface avec le hashtag #skinnytok, exposant les jeunes à des troubles du comportement alimentaire. Une banalisation de l'anorexie qui inquiète la psychologue Marie Leuba Bosísio

PROPOS RECUEILLIS PAR EVA LOMBARDO

C'est un retour en force dont on se serait bien passés. Sur TikTok, les comptes glorifiant les troubles du comportement alimentaire se multiplient ici et là. Avec le hashtag #skinnytok – contraction du mot anglais *skinny* («maigre») et du nom de la plateforme chinoise – la promotion de la maigreur refait surface. Et avec elle, les innombrables risques qu'une telle exposition fait peser sur les internautes, souvent des adolescents et adolescentes.

Un phénomène qui nous replonge dans les années 2000 et au début des années 2010, à l'époque où des tendances similaires se déployaient déjà sur internet. Peut-être vous souvenez-vous des «pro-ana», ces communautés prônant l'anorexie, ou du *thigh gap*, cet écart entre les cuisses qu'il fallait absolument obtenir, en serrant les pieds, pour échapper à l'étiquette de «grosse» – plus l'écart était grand, mieux c'était.

Dans les publications #skinnytok, sous le couvert d'une pseudo-motivation, les messages postés sont culpabilisants, humiliants. «Chaque bouchée finira sur ton tour de taille.» «Tu n'es pas moche, tu es juste grosse.» Les auteures – souvent des jeunes femmes – prônent la restriction. Elles appellent à se rassasier avec de l'eau, à manger des demi-portions. Leurs «conseils» sont dangereux: pas de petit-déjeuner ni de déjeuner avant 16h, et un repas uniquement le soir, peut-on lire. Le ton en devient parfois brutal. «Aucun plat n'a meilleur goût que la maigreur», ou encore «si ton estomac gargouille, c'est qu'il t'applaudit».

Pour l'heure, aucune censure n'a été mise en place. Sur TikTok, la recherche des mots clés «skinny» ou «skinnytok» redirige certes vers une page d'aide, mais celle-ci peut être facilement contournée pour accéder aux publications. Des mesures sans coercition donc, si bien que ces vidéos restent largement accessibles aux plus jeunes. On en parle avec Marie Leuba Bosísio, psychologue à l'Association Boulimie Anorexie (ABA), basée à Lausanne.

Avez-vous entendu parler de la tendance #skinnytok? Oui, mais plutôt par le biais des médias. Ce n'est pas un phénomène qui nous a été directement rapporté par les personnes qui nous consultent. Il faut dire que TikTok est surtout utilisé par les jeunes, et qu'il n'est pas toujours évident pour eux d'exprimer ce qu'ils y voient ou d'en parler avec leurs parents.

Cette tendance est très inquiétante. Certes, ce n'est pas nouveau que les réseaux sociaux influencent l'image corporelle, c'est même un



«Ce qui marque particulièrement avec #skinnytok, ce sont les contenus culpabilisants»

sujet qui revient régulièrement dans les récits des personnes que nous accompagnons. Mais ce qui interpelle ici, c'est la visibilité du hashtag. Il rend ces contenus accessibles même à ceux qui ne les cherchent pas. De nombreux adolescents y sont ainsi confrontés malgré eux.

Peut-on parler d'un retour du phénomène «pro-ana» sous une autre forme? Ces contenus n'ont jamais complètement disparu. Ils étaient simplement devenus moins visibles, plus dissimulés, notamment après les efforts de modération sur certaines plateformes. Aujourd'hui, avec des hashtags comme #skinnytok, ils réapparaissent sous une forme plus virale,

plus directe, et sans filtre. Ce qui existait auparavant sur des forums ou des sites spécifiques est désormais accessible à tous, en quelques clics. Et pour une personne déjà en souffrance, il est très facile de tomber sur ce type de contenu, ce qui peut renforcer des mécanismes déjà fragiles.

Quel impact engendrent les réseaux sociaux chez les personnes que vous suivez? Leur influence reste très présente. Ce qui marque particulièrement avec la tendance #skinnytok, ce sont les contenus culpabilisants ou les vidéos où des jeunes femmes affichent leur poids et leur taille. Ces éléments nourrissent la comparaison constante, renforcent la culpabilité de manger, et viennent valider les comportements de contrôle et de restriction.

On observe également un déni de la gravité: certaines personnes se comparent à des corps encore plus maigres que le leur, et se disent qu'elles peuvent «descendre encore plus bas». Les réseaux sociaux ne sont évidemment pas la cause unique, mais ils accentuent des dynamiques, en valorisant des normes irréalistes et en renforçant des pensées obsessionnelles autour du poids et de l'alimentation.

TikTok glamourise-t-elle l'anorexie? Je parlerais plutôt d'une banalisation. A force de valoriser la restriction et la maigreur comme des signes de réussite ou de maîtrise de soi, ces contenus font oublier qu'on parle d'une maladie grave. L'anorexie, ce n'est pas une mode. C'est une souffrance psychique profonde, qui met en danger la santé physique et mentale. Ces vidéos banalisent la détresse, elles normalisent des conduites à risque en les rendant presque admirables, surtout aux yeux de jeunes déjà fragilisés. C'est justement ce glissement silencieux qui est le plus préoccupant.

On imagine que les troubles alimentaires ne touchent pas uniquement les adolescentes... Pas du tout, en effet. A l'association, nous accompagnons aussi des hommes, ainsi que des personnes de 30, 45 ou même 60 ans. Réduire les troubles du comportement alimentaire [TCA] à un problème d'adolescentes renforce la honte chez ceux qui ne correspondent pas à ce profil, qui n'osent pas en parler ou pensent ne pas être légitimes pour le faire. Pourtant, il arrive que des troubles réapparaissent bien plus tard, à la suite d'événements de vie difficiles par exemple. Il est donc essentiel de rappeler que les troubles alimentaires peuvent toucher tout le monde, à tout âge.

Et il n'y a pas que l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie. Il existe aussi des formes de TCA dites «atypiques», qui ne remplissent pas tous les critères diagnostiques classiques, mais qui peuvent être tout aussi invalidantes. Une personne peut avoir des pensées obsessionnelles autour de l'alimentation, pratiquer des restrictions importantes ou se faire vomir ponctuellement, sans entrer dans une catégorie clinique stricte. Cela ne signifie pas que la souffrance est moindre. Il ne faut pas attendre que ce soit plus grave pour aller chercher de l'aide. Dès qu'il y a un mal-être lié au corps ou à la nourriture, c'est légitime de se faire accompagner.

Quels sont les signes qui doivent alerter les proches? Plusieurs indices peuvent leur mettre la puce à l'oreille. Par exemple, une obsession croissante pour l'apparence physique, un changement rapide de poids ou d'attitude vis-à-vis de l'alimentation, comme des repas évités, des rituels alimentaires stricts, ou encore un isolement social progressif. On peut également aussi observer une pratique sportive excessive ou très rigide, et une focalisation sur des contenus liés à la minceur ou à un régime «sain» sur les réseaux sociaux.

Ce sont des comportements qui, de manière isolée, peuvent paraître anodins à l'adolescence. Mais lorsqu'ils s'installent ou s'additionnent, ils méritent d'être pris au sérieux. L'important, c'est de ne pas banaliser ces signaux et d'oser ouvrir le dialogue, sans jugement. Rappelons aussi qu'il est important de demander de l'aide et de s'adresser à des professionnels, car on peut guérir d'un TCA! ■

MAIS ENCORE

Besoin d'aide?

Si vous souffrez de troubles du comportement alimentaire ou si vous vous inquiétez pour un proche, plusieurs associations peuvent vous accompagner, vous écouter et vous orienter vers une prise en charge adaptée:

- Association boulimie anorexie
- Réseau troubles alimentaires Suisse
- Pro Juventute
- Outremangeurs anonymes. (E. Lo.)

Le NIFFF va explorer la face sombre des soins et des systèmes de santé

CINÉMA Pour sa rétrospective, le Festival du film fantastique de Neuchâtel proposera une série d'œuvres sur le thème des soins et, notamment, des inégalités dans les systèmes de santé. Une collection allant d'une vision atroce de l'hôpital par Michael Crichton à l'infirmière détraquée de «Misery»

NICOLAS DUFOUR

C'est presque aussi horrifiant que les mécanismes de l'assurance maladie. Pour sa rétrospective cette année, le Festival du film fantastique de Neuchâtel (NIFFF, dont *Le Temps* est partenaire) annonce qu'il se penchera sur ses festivalières et festivaliers comme le docteur sur le lit de son patient.

Durant la première semaine de juillet, le programme «Take Care!» proposera «un examen attentif du soin sous le prisme du cinéma fantastique», indique le festival. Sa vingtaine de films, sur un siècle, «brosseront le portrait de sociétés en proie à l'angoisse et à la défiance, face à des systèmes de santé marqués par de profondes inégalités – qu'elles se jouent dans l'intimité des corps ou au sein des institutions publiques», posent les organisateurs. Le programme fait suite à «Mangez les riches!» l'année passée, déjà solidement lesté en matière de perspectives sociales.

Une perle du cinéma japonais pour commencer

Sur un siècle, car l'une des premières œuvres annoncées est «un trésor du cinéma muet japonais», et sans conteste une rareté: *A Page of Madness*, de Teinosuke Kinugasa, date de 1926. Il raconte l'enfer vécu par un marin qui se porte volontaire pour travailler dans un asile afin de se rapprocher de sa femme, internée. La collection comportera *Coma*, une rude anticipation du monde de l'hôpital par Michael Crichton en 1978, dans laquelle l'auteur de *Jurassic Park* et *Westworld* abordait le statut du personnel soignant.

Dans les curiosités, on relève *Canine* du Grec Yorgos Lanthimos (*Pauvres créatures*), où des parents enferment leurs ados pour mieux les élever sans la salissure du monde extérieur, ou «quand le désir de protection devient maltraitance», résumant les anthropologistes. Qui ont aussi retenu *The Cured* – après une épidémie, les zombies soignés deviennent des cas sociaux jugés problématiques voire conspués – tout comme le long métrage le plus récent, *Club Zero*, de l'Autrichienne Jessica Hausner en 2023, «satire mordante» où des jeunes font l'objet à l'école d'une expérience en matière de nutrition.

Kathy Bates avait un marteau

Et quelques durs souvenirs frappants comme un marteau remonteront dans les esprits avec le toujours marquant *Misery* de Rob Reiner en 1990, qu'inspirait Stephen: les soins très attentionnés d'une infirmière (brillante Kathy Bates) à l'égard d'un écrivain apparu chez elle après un accident... On le disait, des perspectives encore plus glaçantes que les primes d'assurance maladie. ■

NIFFF. Du 4 au 12 juillet 2025. Annonce du programme complet le 19 juin.

EN BREF

Sorj Chalandon présidera le Livre sur les quais

Sorj Chalandon sera le président d'honneur de la 16e édition du Livre sur les quais, du 5 au 7 septembre prochain à Morges (VD). Déjà invité sur les bords du Léman en 2015 et 2017, l'écrivain et journaliste français viendra présenter son 12e roman, intitulé *Le Livre de Kells* qui paraîtra en août chez Grasset. Les Editions Albin Michel, fondées en 1902, seront aussi mises à l'honneur en tant que maison d'édition invitée. ATS

Un rare manuscrit de Shakespeare aux enchères

Un rare ensemble des quatre éditions des recueils de pièces de William Shakespeare, estimé à plus de 3,5 millions de livres (3,84 millions de francs) sera mis aux enchères en mai, a annoncé hier la maison Sotheby's. *Le Premier Folio*, imprimé en 1623, sept ans après la mort de Shakespeare, est le premier recueil d'œuvres du célèbre dramaturge britannique, il est considéré comme l'un des livres les plus importants de la littérature anglaise. ATS