

Intimité, images, réseaux sociaux, exister et vivre ensemble à l'ère numérique

Intimité, extimité : de la surexposition de soi à l'appropriation de son corps par les images

Conférence de **Flore Guattari-Michaux**, psychologue du développement de l'enfant et de l'adolescent, elle intervient auprès de professionnels, d'enfants et d'adolescents. Elle est membre de l'association www.3-6-9-12.org fondée par Serge Tisseron.

Conférence à voir ici : <https://youtu.be/WA6hgQj1YEM>

Alors que l'intimité renvoie à ce qui est secret, l'extimité désigne ce désir de rendre visible certains aspects de soi, jusque-là considérés comme privés. En quoi s'exposer participe-t-il au développement psychique et à une bonne image de soi ? Les images modifient-elles notre regard sur notre corps et peuvent-elles aider à se sentir exister ?

L'intimité apparaît vers 3-4 ans.

Avant cela, le bébé, tout petit, a un besoin de reconnaissance dans le regard de l'autre. Ce besoin est primordial pour se développer et se construire. D'ailleurs, ses capacités de vision correspondent à la distance entre son regard et celui de la personne qui le porte.

L'émergence de l'intimité se fait en lien avec la *théorie de l'esprit*. Il s'agit de la capacité à comprendre que l'autre ne pense pas comme soi. -> expérience des smarties par Piaget.

Cette théorie est primordiale dans la compréhension de la construction de l'identité car dès lors, l'enfant a la capacité de dissimuler et développe le besoin d'un jardin secret, d'intimité. Le droit à l'intimité est bien un droit à respecter. L'espace intime est la capacité pour quelqu'un de pouvoir ne pas partager. On peut comparer avec la confrontation entre l'espace public, où il y a un grand nombre de personnes, et l'espace privé, avec seulement quelques privilégiés.

Avec l'apparition d'internet et des téléphones portables, la notion d'intimité a évolué. Au-delà des technologies, cette notion a commencé à évoluer vers les années 1970 où l'on voit une explosion des mœurs avec l'apparition de la nudité. Désormais, on voit cette nudité dans les albums photos. (ex. du couple attendant un enfant et exposant un corps nu). Il y a une évolution de la notion d'intimité avec l'apparition de l'**extimité**, l'intimité exposée à autrui. [Cette notion d'extimité a été développée par Serge Tisseron, pédopsychiatre](#). Il s'agit de vouloir montrer au plus grand nombre certaines parties de soi. Cette exposition au plus grand nombre donnant d'avantage de valeur à ce qui est montré.

Ce besoin évolue avec l'arrivée d'internet et l'apparition des blogs où des hommes et des femmes se sont mis à raconter des choses intimes. Puis, peu à peu, ces récits ont fait place aux images, photographiques et vidéos.

Passage du « je pense donc je suis » à "je vois, je suis vu, donc je suis".

A ne pas confondre avec l'exhibitionnisme où il y a un besoin de choquer, d'attirer l'œil sur soi. Alors que là, les personnes sont dans la recherche d'un regard bienveillant et empathique, en général.

L'apparition des blogs nous montre combien cela peut faire du bien de se montrer. Désormais, on décide de ce que l'on montre et de ce que l'on ne montre pas. Il y a un va et vient incessant

d'adaptation entre ce que l'on choisit de montrer ou pas et les retours, les commentaires de notre entourage. Sentiment de maîtrise de ce qui est montré/caché. Avant ce rapport à l'image là, il y avait le sentiment de subir le regard des autres. Pourtant, il y a des travers à tout cela.

Le dictat du corps parfait

Développement de la chirurgie esthétique au point que cela paraît normal d'y avoir recours. Ex. avec la famille Kardashian-Jenner dont les femmes devenues des modèles de corps parfaits aux Etats-Unis. Les hommes sont aussi sous cette influence (cheveux, besoin d'avoir l'air jeune). Pour les jeunes générations, cette image de la perfection est oppressante.

Heureusement, il y a des contre-courants : ex. avec l'affichage de plus en plus fréquent de corps imparfait ex. des anciennes anorexiques ayant réussi à combattre la maladie et publient des images de l'évolution de leur corps. Propose un autre rapport au corps. Idem avec des personnes qui affichent leur corps imparfait : celles ayant subi une ablation de leur sein à la suite d'un cancer, des cicatrices, des tâches, etc. Cela permet de donner à voir d'autres corps.

Le corps, support d'expression avec tatouage, piercing.

Ces faits répondent à des besoins rituels et d'appartenance. Il s'agit d'un phénomène de mode avec l'idée de montrer son corps = montrer *qui* je suis, support de l'identité (et pas *comment* je suis).

L'apologie du sport

L'image que l'on véhicule à travers cela a évolué, tout est dans la démonstration de la performance. Il y a une exigence, une surenchère avec une certaine pression. Cela se vérifie aussi chez les hommes (ex. foot). C'est compliqué pour certains jeunes, et moins jeunes, de s'approprier son corps face à cette pression.

Le mouvement green

Contre-courant avec le développement du mouvement green et d'un rapport au « bon au corps » : méditation, nourriture, zen, rapport à l'écologie et à la terre. S'occuper de son corps, c'est d'abord s'occuper de soi à l'intérieur, pas seulement à l'extérieur. La méditation concerne un public de plus en plus large.

Ces différents mouvements qui s'entrechoquent font qu'aujourd'hui l'image que l'on a de soi est complètement chamboulée. Il y a un vrai écart entre l'image que l'on cherche à véhiculer et l'image que l'on a de soi.

Quand en thérapie, je leur demande quelle image ils ont d'eux-mêmes, les jeunes répondent avoir une très mauvaise image. Beaucoup de jeunes ont conscience du grand écart entre l'image qu'ils cherchent à véhiculer et ce qu'ils vivent vraiment. La question est : **comment les accompagner pour réduire cet écart tout en préservant une authenticité ?** Ils ont besoin de continuer à maîtriser l'image qu'ils divulguent, ce que l'on va penser d'eux. L'idée est de les aider à se dire qu'en montrant des choses vraies d'eux-mêmes, le regard d'autrui sur eux sera tout aussi vrai. Mais assumer ce qu'ils sont vraiment au fond d'eux prend du temps.

Même pour les adultes, assumer qui ils sont est compliqué. Les adultes d'aujourd'hui, montrent beaucoup plus d'image d'eux que les adultes d'hier. Ils suivent ce mouvement tout en ayant à l'esprit de devoir maîtriser leur image. Les adultes de plus de 25 ans, ceux qui utilisent encore Facebook, ont moins tendance à montrer leur corps que les moins de 25 ans. Ils divulguent des choses mais ils sont moins centrés sur leur corps que les jeunes.

Il y a quelque chose à faire entre ces différentes générations : d'une part, accompagner ces jeunes qui montrent des choses d'eux vers quelque chose de positif qui soit en lien avec une vraie réalité, et en même temps, permettre aux générations d'avant de comprendre pourquoi les jeunes font tout ça.

Il y a quelque chose à travailler autour de ce qui est bon pour le corps. Ce rapport là n'est pas très développé chez les jeunes : savoir prendre du temps pour soi, apprécier l'instant présent. Les adolescents sont envahis par les images, préoccupés par les échanges via ces images, sont beaucoup dans leur coquille corporelle, et peu préoccupés par l'intérieur de leur coquille, l'intérieur du corps.

Comment faire pour les accompagner à plus nourrir l'intérieur et pas que l'extérieur, avec quels moyens ? Comment utiliser toutes ces images dans lesquelles on baigne et en tirer des choses positives ?

Ce sont ces questions qu'il faut se poser pour pouvoir mieux gérer et comprendre les situations actuelles et accompagner au mieux toutes ces personnes qui sont mal dans leur corps.

Synthèse de Noémie Rubat du Mérac – Maison de l'Image Grenoble