



Visuel de couverture du Cahier 007.

*Nous nous libérons des anciennes
normes pour pouvoir choisir
qui nous voulons être.
Puis nous regardons les autres
pour savoir quoi choisir.*

JEAN LEFEBVRE

Singularité · Apparence · Appartenance
Normes sociales · Corps

LE POINT DE DÉPART

Tous différents. Tous pareils.

*La liberté a-t-elle fait disparaître
la conformité ?*

*Nos goûts les plus personnels
possèdent une histoire sociale.*

PARCOURS DE LECTURE

La liberté de choisir notre apparence	03
Quand la liberté fabrique de l'uniformité	04
Notre corps ne nous appartient-il qu'à nous ?	05
Quand la différence devient une norme	07
Être soi est devenu un travail	08
Le conformisme sans dictateur	10
Singularité et appartenance	12
Comment modifier mon cap ?	13
Les principales idées à retenir	14
Poursuivre la réflexion	15
Sources documentaires	16

Jean Lefebvre · Lecture : environ 12 minutes. Sommaire et références cliquables.

01 / LA LIBERTÉ ET SES MODÈLES

Nous n'avons jamais été aussi libres de choisir notre apparence

Depuis quelques mois, un mot étrange s'est installé sur TikTok, Instagram et dans les médias : le looksmaxxing. Le principe semble d'abord presque banal : améliorer au maximum son apparence. Soins de la peau, musculation, coiffure, vêtements, travail de la mâchoire, alimentation... puis, pour certains, injections, chirurgie ou pratiques beaucoup plus inquiétantes. En juin 2026, plusieurs médias français ont consacré des sujets à ce phénomène devenu suffisamment visible pour sortir des communautés où il était apparu.¹

Ce qui m'intéresse n'est pourtant pas le looksmaxxing.

Après tout, l'être humain cherche depuis très longtemps à modifier son apparence. Nous nous habillons, nous nous coiffons, nous nous maquillons, nous nous musclons, nous nous tatouons. Nous choisissons ce que notre corps montre de nous. Il n'y a là rien de nouveau, et encore moins quelque chose qu'il faudrait condamner.

Ce qui est beaucoup plus troublant est la direction dans laquelle toutes ces transformations semblent parfois converger. Car le looksmaxxing ne propose pas seulement de devenir davantage soi-même. Il propose souvent de se rapprocher de critères relativement précis : telle mâchoire, tel rapport entre les traits du visage, tel taux de masse grasse, telle musculature, telle peau. Le corps devient presque un projet d'optimisation. Certains contenus vont jusqu'à promouvoir des pratiques dangereuses destinées à modifier la forme du visage.

Et voilà le paradoxe.

Jamais nous n'avons autant revendiqué le droit d'être nous-mêmes. Jamais nous n'avons disposé d'autant de possibilités pour fabriquer notre apparence, exprimer notre identité, choisir nos appartenances et nous affranchir de certaines normes héritées. Pourtant, cette extraordinaire liberté peut nous conduire vers de nouvelles conformités.

Nous nous libérons des anciennes normes pour pouvoir choisir qui nous voulons être. Puis nous regardons les autres pour savoir quoi choisir.

C'est peut-être là que se trouve l'Angle Mort.

1. Le Monde, présentation du looksmaxxing, 25 juin 2026. Référence p. 16.

02 / L'EXPÉRIENCE DU QUOTIDIEN

J'ai déjà vu cette liberté fabriquer de l'uniformité

Le phénomène ne concerne d'ailleurs pas seulement le corps.

Je l'ai observé de nombreuses fois dans des groupes que j'accompagnais. Je me souviens notamment de ces moments de formation où l'on invite des participants à sortir des réponses attendues. La consigne est volontairement ouverte : cherchez, inventez, prenez le problème autrement, proposez quelque chose qui vous ressemble.

Au début, c'est souvent inconfortable.

Quelques personnes se lancent. Une première proposition apparaît. Puis une deuxième s'en rapproche. Quelqu'un reprend une idée déjà formulée en la modifiant légèrement. Et sans que personne ne l'ait décidé, une sorte de norme locale commence à émerger.

Ce qui devait libérer la créativité vient parfois de créer son propre cadre.

Le plus intéressant est que personne ne l'a imposé. Il n'y a ni chef demandant de penser de la même manière, ni procédure, ni sanction. Chacun reste théoriquement parfaitement libre. Mais chacun regarde aussi ce que font les autres afin de comprendre ce qui semble recevable, intelligent, valorisé ou simplement normal. C'est une vieille réalité humaine. Nous ne construisons jamais complètement seuls ce que nous appelons « nous-mêmes ». Et le corps ne fait pas exception.

*Ce qui devait libérer la créativité
vient parfois de créer
son propre cadre.*

03 / ÊTRE SOI PARMİ LES AUTRES

Notre corps ne nous appartient-il qu'à nous ?

Nous aimons penser que notre apparence relève de l'intime. « Mon corps, mon choix » exprime d'ailleurs une conquête essentielle : personne ne devrait pouvoir décider à notre place de ce que nous faisons de notre corps.

Mais cela ne signifie pas que nos choix naissent indépendamment du monde qui nous entoure.

Pourquoi trouvons-nous telle silhouette belle ? Pourquoi tel vêtement nous semble-t-il élégant ? Pourquoi une mâchoire carrée peut-elle devenir désirable chez certains jeunes hommes ? Pourquoi la minceur, après avoir été contestée pendant quelques années au profit d'une plus grande diversité corporelle, revient-elle régulièrement comme idéal ?

Nos goûts les plus personnels possèdent une histoire sociale.

Pierre Bourdieu avait montré combien ce que nous croyons relever du goût individuel est aussi façonné par notre milieu, notre histoire et les groupes auxquels nous appartenons. Erving Goffman observait de son côté combien la vie sociale nous conduit à présenter une certaine version de nous-mêmes aux autres. Le corps devient alors quelque chose d'étrange : il est simultanément ce que nous avons de plus singulier et l'un des lieux où le social vient s'inscrire le plus visiblement.

Nous croyons montrer qui nous sommes. Mais nous montrons aussi à quels mondes nous appartenons.

Un costume, un tatouage, une barbe, une coiffure, une paire de baskets, une silhouette sportive, une montre, une manière de se maquiller ou précisément de ne pas se maquiller peuvent simultanément exprimer une singularité et une appartenance.

C'est là que l'expression « faire corps » devient intéressante. Faire corps, c'est appartenir à un ensemble. Être reconnu. Partager certains codes. Nous en avons besoin. L'appartenance n'est pas une faiblesse humaine dont il faudrait nous débarrasser. Elle nous construit. Le problème apparaît lorsque, pour faire corps avec les autres, nous devons progressivement corriger ce qui dépasse du nôtre.

*Nous croyons montrer qui nous sommes.
Mais nous montrons aussi
à quels mondes nous appartenons.*

ARRÊT SUR IMAGE / 01

Ce que le regard nous renvoie



Illustration photographique générée par IA pour Les Angles Morts.

*Le corps est simultanément
ce que nous avons de plus singulier
et l'un des lieux où le social
vient s'inscrire le plus visiblement.*

04 / LA COMPARAISON PERMANENTE

Quand la différence devient elle-même une norme

Notre époque présente ici un paradoxe assez extraordinaire. Pendant longtemps, les normes étaient largement explicites. Il fallait s'habiller ainsi pour travailler ici. Présenter telle apparence pour appartenir à tel milieu. Respecter certains codes féminins ou masculins. Une partie de ces contraintes a heureusement reculé. Nous avons gagné une formidable liberté. Mais la norme n'a pas disparu. Elle a changé de mode de fabrication. Elle n'est plus nécessairement imposée verticalement par une institution, une famille, une entreprise ou une classe sociale. Elle peut émerger horizontalement, par imitation, comparaison et accumulation de choix individuels.

Les réseaux sociaux rendent ce phénomène extraordinairement visible. Nous n'y rencontrons pas un modèle unique imposé par une autorité. Nous observons des milliers de personnes qui se présentent elles-mêmes, et certains modèles deviennent progressivement plus visibles que d'autres.

Les algorithmes n'inventent pas nécessairement nos désirs. Ils peuvent cependant amplifier ceux qui retiennent notre attention.

Une étude publiée en 2026 dans Body Image apporte un éclairage intéressant. Des femmes ont regardé différentes vidéos TikTok. Certaines montraient des personnes correspondant fortement aux standards de beauté valorisés sur les réseaux sociaux. Dans certains cas, leur image était embellie par des filtres ; dans d'autres, elle ne l'était pas.²

Le résultat est assez troublant. Ce ne sont pas seulement les images artificiellement retouchées qui peuvent modifier le regard que nous portons sur nous-mêmes. Voir défiler des personnes bien réelles, mais sélectionnées parce qu'elles correspondent particulièrement aux standards de beauté du moment, peut également nous conduire à trouver notre propre visage moins satisfaisant.

Autrement dit, le problème n'est pas seulement que les réseaux sociaux nous montrent du faux. C'est qu'ils peuvent nous montrer tellement souvent une certaine forme du réel que nous finissons par la prendre pour la réalité normale.

2. Harriger et al., Body Image, 2026 : expérience auprès de 299 femmes adultes. Résultats et limites p. 16.

05 / L'IDENTITÉ ET LA PERFORMANCE

Être soi est devenu un travail

Une personne exceptionnellement belle reste réelle. Mais si nous en voyons cent dans la même heure, l'exception peut finir par nous sembler être la norme. Et c'est alors notre propre singularité qui commence à nous apparaître comme une anomalie.

Nous ne nous comparons donc plus seulement au faux. Nous nous comparons à une réalité soigneusement sélectionnée parmi toutes les réalités possibles. C'est une distinction importante. Nous pourrions supprimer demain tous les filtres numériques sans supprimer le mécanisme de comparaison. Car nous ne nous comparons plus seulement à des mannequins choisis par quelques magazines. Nous pouvons désormais nous comparer toute la journée à des milliers de personnes qui semblent ordinaires.

Et c'est peut-être encore plus puissant.

Il y a un autre glissement, plus discret, qui mérite peut-être davantage notre attention. Nous ne devons plus seulement être nous-mêmes : nous sommes de plus en plus invités à devenir « la meilleure version de nous-mêmes ». L'expression paraît bienveillante et elle l'est souvent. Elle encourage à progresser, à prendre soin de soi, à ne pas considérer ce que nous sommes aujourd'hui comme une fatalité. Mais elle contient aussi une idée plus étrange : si une meilleure version de moi-même existe, alors celle que je suis aujourd'hui est nécessairement perfectible. Et si elle est perfectible, pourquoi ne pas travailler à l'améliorer ?

Le corps entre ainsi dans une logique de performance qui a progressivement gagné une grande partie de nos existences. Nous mesurons nos pas, notre sommeil, notre poids, nos calories, notre masse musculaire et parfois même notre âge biologique. Nous pouvons corriger nos dents, nos cheveux, notre peau, notre silhouette ou les signes du vieillissement. Prises séparément, ces possibilités peuvent évidemment améliorer notre santé, notre confort ou simplement le plaisir que nous avons à nous regarder. Le sujet n'est donc pas de les condamner. Il est de remarquer le changement de regard qu'elles peuvent produire : le marché ne nous propose plus seulement de prendre soin de ce que nous sommes ; il nous offre les moyens d'optimiser ce que nous sommes.

05 / L'IDENTITÉ ET LA PERFORMANCE · SUITE

Un corps devenu un CV silencieux

Le phénomène est devenu suffisamment visible pour que le Sénat ait interrogé le gouvernement en avril 2026 sur l'augmentation de la demande d'actes de chirurgie esthétique et sur le rôle que peuvent jouer les représentations corporelles diffusées par les réseaux sociaux. Mais il serait trop facile d'en faire porter la responsabilité aux plateformes, aux influenceurs ou à l'industrie esthétique. Ces acteurs prospèrent aussi parce qu'ils rencontrent des aspirations profondément humaines. Nous avons besoin d'être reconnus, nous cherchons à appartenir, nous souhaitons être désirables et nous essayons parfois de maîtriser l'image que les autres construisent de nous. Les technologies et le marché n'ont inventé aucun de ces besoins. Ils leur ont simplement donné des possibilités nouvelles et, surtout, une présence presque permanente.³

C'est peut-être là que se produit le véritable basculement. Pendant longtemps, la performance concernait principalement ce que nous faisons : réussir un examen, bien exercer son métier, atteindre un objectif, progresser dans une discipline. Désormais, cette logique peut atteindre ce que nous sommes. Le corps devient alors une sorte de CV silencieux, auquel nous prêtons des informations qu'il ne possède pas nécessairement : une silhouette sportive raconterait la discipline, une apparence soignée la maîtrise de soi, certains vêtements la réussite, certains signes de vieillissement notre capacité - ou notre incapacité - à « prendre soin de nous ». Nous ne jugeons plus seulement une apparence ; nous risquons d'en déduire une qualité de la personne.

Voilà pourquoi la question de l'apparence dépasse largement l'esthétique. Lorsque le corps devient lui-même une performance, nous ne cherchons plus seulement à nous distinguer des autres : nous pouvons finir par mettre notre singularité en compétition avec la leur. Être soi ne suffit plus tout à fait. Encore faudrait-il réussir à l'être.

*Être soi ne suffit plus tout à fait.
Encore faudrait-il réussir à l'être.*

3. Sénat, question écrite n° 08414, 16 avril 2026. Une interpellation parlementaire, non une étude causale. Source p. 16.

06 / UNE NORME SANS DICTATEUR

Le conformisme n'a pas besoin d'un dictateur

C'est probablement ici que le mécanisme devient le plus intéressant. Nous associons volontiers le conformisme à la contrainte : une autorité définit une norme, un groupe la fait respecter et les individus s'y soumettent. Cette forme de conformisme existe évidemment toujours. Mais les systèmes humains peuvent produire une remarquable uniformité sans qu'aucune personne n'ait jamais décidé de l'imposer.

Imaginons cent personnes parfaitement libres de choisir leur apparence. Chacune possède ses goûts, son histoire et ses préférences, mais chacune regarde aussi les autres. Elle observe ce qui plaît, ce qui attire l'attention, ce qui semble désirable, ce qui permet d'être reconnu ou admiré. Certaines apparences rencontrent davantage de succès. Elles deviennent donc plus visibles ; parce qu'elles sont plus visibles, elles sont davantage imitées ; parce qu'elles sont davantage imitées, elles finissent par apparaître comme une référence. Personne n'a donné d'ordre et personne n'a interdit d'être différent. Pourtant, une norme vient de naître de l'accumulation de choix que chacun croyait parfaitement individuels.

Les réseaux sociaux rendent ce phénomène spectaculaire, mais ils ne l'ont pas inventé. On retrouve exactement la même mécanique dans les organisations. Une entreprise peut proclamer l'autonomie de ses collaborateurs sans jamais demander à quiconque de répondre à ses mails à 22 heures. Il suffit pourtant que les personnes reconnues comme les plus engagées ou promises aux meilleures évolutions le fassent régulièrement pour qu'un comportement commence à devenir une référence. Quelques années plus tard, tout le monde peut être officiellement libre de ne pas répondre le soir et comprendre parfaitement qu'il vaut mieux le faire. La règle n'est écrite nulle part, ce qui ne l'empêche pas d'exister partout.

Nous retrouvons le même phénomène dans la consommation. Nous achetons des vêtements, des voitures, des téléphones ou des objets qui doivent parfois nous permettre d'exprimer notre personnalité, avant de découvrir que des milliers de personnes appartenant aux groupes auxquels nous souhaitons être associés ont choisi exactement les mêmes. Ce qui devait nous distinguer devient précisément ce qui nous permet de nous reconnaître. L'apparence corporelle obéit à la même dynamique : nous pouvons modifier notre corps pour exprimer davantage qui nous sommes et, simultanément, le rapprocher des corps auxquels notre environnement accorde le plus de valeur.

C'est ce paradoxe qui me paraît beaucoup plus intéressant que la dénonciation habituelle du conformisme. La norme la plus puissante n'est peut-être plus celle qui nous interdit d'être différents. C'est celle qui nous laisse parfaitement libres, tout en organisant autour de nous ce qu'il devient désirable d'être. La liberté n'a donc pas fait disparaître la conformité. Elle peut même, dans certaines circonstances, devenir l'un des mécanismes par lesquels nous la produisons nous-mêmes.

ARRÊT SUR IMAGE / 02

Faire place à ce qui dépasse



Illustration photographique générée par IA pour Les Angles Morts.

*La singularité a besoin
de l'appartenance.*

07 / SUPPORTER LA DIFFÉRENCE

La singularité a besoin de l'appartenance

Il serait tentant d'en conclure qu'il faudrait se libérer du regard des autres. Ce serait à la fois irréaliste et assez triste. Nous sommes des êtres relationnels. Une identité sans aucun regard extérieur serait difficilement pensable. Nous apprenons qui nous sommes dans la relation aux autres. Nous empruntons des mots, des gestes, des goûts, des valeurs, des façons de nous habiller et même des manières d'habiter notre corps. La question n'est donc pas : comment devenir totalement indépendant des normes ? Nous ne le serons jamais. La question devient : combien de différence un groupe accepte-t-il avant de cesser de nous reconnaître comme l'un des siens ?

Voilà qui concerne directement un manager, un dirigeant, un formateur, un élu ou simplement un citoyen.

Une organisation peut proclamer qu'elle valorise la diversité tout en récompensant toujours les mêmes manières de parler, de décider, de travailler ou de réussir. Une équipe peut revendiquer la liberté tout en faisant comprendre très rapidement à ses nouveaux membres ce qu'il vaut mieux ne pas être. Une société peut célébrer la singularité tout en produisant des modèles corporels extrêmement puissants.

Le droit à la singularité ne consiste donc pas seulement à permettre à chacun de choisir.

Il suppose aussi de construire des collectifs capables de supporter ce que les autres choisissent lorsqu'ils ne nous ressemblent pas.

C'est beaucoup plus exigeant.

L'IDÉE EN UNE PHRASE

Nous n'avons jamais été aussi libres de choisir qui nous voulons être ; notre Angle Mort est de ne pas voir combien nous regardons les autres pour savoir quoi choisir.

PASSER À LA PRATIQUE

Comment modifier mon cap ?

Nous pouvons commencer par nous méfier d'une confusion : ce que nous avons choisi n'est pas nécessairement ce que nous avons choisi seuls. Il ne s'agit pas de suspecter chaque préférence, mais de retrouver la curiosité de son origine. Pourquoi cette apparence, cette réussite, cette façon de vivre me paraît-elle désirable ? La question ne retire rien à notre liberté ; elle permet simplement de mieux voir ce qui l'influence.

Nous pouvons ensuite regarder ce que nos environnements récompensent plutôt que seulement ce qu'ils déclarent valoriser. Une entreprise peut afficher la singularité sur ses murs et promouvoir toujours le même profil. Un réseau social peut célébrer l'expression personnelle tout en rendant certaines apparences infiniment plus visibles. Les normes réelles d'un système se lisent souvent mieux dans ses récompenses que dans ses discours.

Nous pouvons aussi cesser de faire de toute imperfection un projet. Un corps qui vieillit, un visage asymétrique, une compétence moyenne, une journée improductive ou une caractéristique qui ne nous avantage pas n'appellent pas nécessairement une correction. Le droit à la non-performance commence peut-être ici : dans la possibilité que certaines parties de nous-mêmes n'aient tout simplement pas besoin d'être optimisées.

Nous pouvons enfin interroger nos collectifs avec une question assez simple : quelle différence acceptons-nous réellement ? Pas celle que nous trouvons sympathique ou originale. Celle qui dérange nos habitudes, ralentit parfois le groupe ou ne correspond pas à nos propres critères de réussite. La singularité ne se mesure pas à la liberté accordée à ceux qui nous ressemblent différemment. Elle apparaît dans la place laissée à ceux qui ne nous ressemblent vraiment pas.

ET MAINTENANT ?

Et si le véritable luxe de demain n'était plus de pouvoir transformer tout ce que nous sommes, mais de pouvoir conserver quelque chose de nous qui n'ait pas besoin d'être amélioré ?

LES PRINCIPALES IDÉES À RETENIR

La liberté au milieu des modèles

- 01** Notre liberté de choisir ne supprime pas les normes : elle change la manière dont elles se fabriquent. Elles peuvent désormais émerger de millions de choix individuels qui s'observent et s'imitent.
- 02** Le corps est à la fois singularité et appartenance. Nous l'utilisons pour exprimer qui nous sommes, mais aussi pour être reconnus par les groupes auxquels nous souhaitons appartenir.
- 03** La performance a débordé le travail pour atteindre l'identité. Lorsque tout devient améliorable, nous risquons de considérer notre propre personne comme un projet perpétuellement inachevé.
- 04** Le conformisme n'exige pas nécessairement une contrainte. Un système peut uniformiser simplement en rendant certains comportements, certaines apparences ou certaines réussites plus désirables que les autres.
- 05** Défendre la singularité ne consiste pas seulement à revendiquer le droit d'être différent. Cela suppose aussi d'accepter que les autres le soient d'une manière que nous n'aurions pas choisie.

NOTES & LECTURES

Poursuivre la réflexion

04 Pierre Bourdieu

La Distinction. Critique sociale du jugement, 1979, Les Éditions de Minuit. Bourdieu permet de déplacer radicalement notre regard sur le goût. Ce que nous considérons comme une préférence intime se construit aussi dans un espace social fait d'appartenances, de trajectoires et de distinctions. Son travail éclaire particulièrement cet Angle Mort : choisir librement n'empêche pas nos choix d'être socialement façonnés.

05 Erving Goffman

La Mise en scène de la vie quotidienne, 1973 pour l'édition française, Les Éditions de Minuit. Goffman analyse les interactions sociales comme des situations dans lesquelles chacun présente une certaine image de soi. Bien avant Instagram, il montrait que nous ajustons déjà notre présentation selon les scènes et les publics. Le numérique n'a peut-être pas créé la mise en scène de soi ; il lui a donné une scène permanente.

06 David Le Breton

Anthropologie du corps et modernité, 1990, Presses universitaires de France. Le Breton montre que le corps n'est jamais seulement une réalité biologique : il est chargé de significations sociales et culturelles. Il permet de comprendre pourquoi modifier son apparence peut être simultanément un acte très personnel et profondément inscrit dans les représentations d'une époque.

Ces présentations de lecture proposent des rapprochements avec le Cahier. Elles ne sont pas des citations littérales des ouvrages.

SOURCES / APPARENCE ET COMPARAISON

Les repères du Cahier

01 Le looksmaxxing dans l'actualité

Le Monde, « Qu'est-ce que le looksmaxxing ? », 25 juin 2026.

Présentation du phénomène et de sa diffusion sur les réseaux sociaux.

[Consulter la présentation](#)

02 Vidéos idéalisées et satisfaction faciale

J. A. Harriger, S. A. Brown, H. G. Chung et J. P. Trammell, *Body Image*, vol. 56, 2026, article 102030. DOI : 10.1016/j.bodyim.2026.102030.

299 femmes de 18 à 83 ans, réparties aléatoirement entre vidéos idéalisées filtrées, non filtrées et vidéos de voyage. La satisfaction faciale est moindre dans le groupe non filtré que dans le groupe témoin. Aucune différence significative entre les deux groupes idéalisés, ni entre conditions pour la satisfaction corporelle ou l'intérêt pour la chirurgie.

[Lire le résumé de l'étude et accéder à l'article](#)

03 La demande de chirurgie esthétique

Cathy Apourceau-Poly, question écrite au Sénat n° 08414, publiée le 16 avril 2026.

La sénatrice interpelle le gouvernement sur la demande d'actes esthétiques et le rôle des représentations corporelles. Cette question ne constitue pas une démonstration scientifique du lien causal.

[Consulter la question parlementaire](#)

Sources consultées le 13 septembre 2026. Couverture : visuel fourni. Pages 6 et 11 : illustrations générées par IA, scènes fictives.

Jean Lefebvre · © Curieuse Agence 2026.