

# «Être mince, c'est le plus important»

Par **Benjamin Hermann**

**La tendance «pro-ana» inquiète l'organisme belge chargé d'étudier les dérives sectaires. Ce phénomène prône l'anorexie et certains pseudo-coachs s'y engouffrent. Le Vif a tenté l'expérience.**

Le phénomène est observé avec «beaucoup de préoccupation». C'est en ces termes que le CIAOSN (Centre d'information et d'avis sur les organisations sectaires nuisibles) évoque pro-ana, une tendance persistante sur la Toile, où l'on ne prône rien de moins que l'anorexie. L'organisme a publié fin février son rapport d'activités 2024-2025. Il y aborde notamment une série de tendances observées et qui entrent dans son champ de compétences, à savoir des indications de dérives qui émanent d'organisations à vocation spirituelle, religieuse ou qui se considèrent comme telles.

Dans le registre thématique de la santé, du bien-être, du développement personnel et du coaching, le CIAOSN a identifié le phénomène pro-ana comme étant particulièrement interpellant. «Des personnes sous couvert de spiritualité, souvent

**«Ce dévoiement de l'idée de purification s'apparente à une incitation à la violence contre soi-même.»**

des hommes plus âgés, incitent des mineurs, souvent des jeunes femmes, à des comportements alimentaires toxiques et même létaux, ainsi qu'à produire des images en ligne de ces comportements», résume le rapport.

Des communautés existent en ligne et vouent une forme de culte à l'anorexie, en mettant en œuvre des pratiques alimentaires destructrices. La notion même d'anorexie fait parfois l'objet d'une déification, «Ana» en devenant alors l'incarnation. Les incitations favorisent alors le développement de troubles des conduites alimentaires, l'anorexie mentale en l'occurrence.

Le CIAOSN a soulevé cette préoccupation à l'occasion de recherches dans le domaine du coaching. Un avis a été sollicité au centre dans le cadre d'une proposition de résolution déposée en septembre à la Chambre par le député Patrick Prévot (PS), qui vise à instaurer un encadrement légal du métier de coach. Cette activité, à la définition vague et accessible à tout un chacun, est très peu cadrée, le meilleur côtoyant parfois le pire. Le texte devrait revenir avant l'été sur les bancs du Parlement, indique le député, ...



... qui espère convaincre la majorité d'avancer sur le sujet.

## Pro-ana n'a pas disparu

Inévitablement, des questions sont soulevées sur le coaching qui n'a pas pignon sur rue, a fortiori pas en Belgique. Certaines activités se déroulent en ligne, les contacts pouvant s'établir sur les réseaux sociaux sans souffrir d'aucune contrainte de frontières ni du moindre contrôle digne de ce nom. Pro-ana fait partie de ces pratiques susceptibles de se développer dans cet environnement dématérialisé et mondialisé.

Le phénomène n'est pas neuf. Dès les années 2000 et le déploiement massif d'Internet, une flopée de sites et de blogs crée la polémique en faisant la promotion de troubles des conduites alimentaires. C'est durant cette période qu'émergent en ligne des phénomènes pro-anorexiques («pro-ana» par abréviation) ou proboulimiques («pro-mia»). Aujourd'hui, certaines tendances apparaissent ou refont surface, capitalisant sur les algorithmes des réseaux sociaux et la personnalisation des contenus. En avril 2025, par exemple, la ministre fédérale en charge du Numérique, Vanessa Matz (Les Engagés), appelait à la responsabilisation des plateformes numériques, alors que la tendance dite «*SkinnyTok*» déferlait sur le réseau chinois TikTok en valorisant la maigreur extrême.

Quant à pro-ana, une de ses particularités réside dans l'apparence de spiritualité ou de religion dont se drape parfois le phénomène. Les internautes entrent dans des communautés en ligne, en faisant part de leurs mensurations et de leurs objectifs de perte de poids. On y communique selon

certains codes, en suivant des rituels, en partageant des photos de soi, en étant invités à adopter des comportements alimentaires rigoureux, «Ana» pouvant quelquefois s'apparenter à une sorte de divinité. Les membres s'encouragent, se conseillent, encadrent les nouvelles adeptes. Quelques «coachs» s'engouffrent dans la brèche en proposant leur «aide». Une dimension de partage d'images, éventuellement à caractère sexuel, s'y ajoute potentiellement. «La cible est principalement une population jeune et féminine, bien que quelques hommes s'y trouvent aussi», précise Kerstine Vanderput, directrice du CIAOSN.

## Un dévoiement

«On observe dans de nombreuses religions et spiritualités des exigences quant au corps, ou un besoin de trouver un lien entre corps et esprit. Dans cette quête de lien, il existe aussi, à un moment donné, une volonté de purification. On peut citer les rituels du feu, de l'eau, comme le jeûne d'ailleurs, contextualise Kerstine Vanderput. Mais ici, on est dans un dévoiement de cette idée de purification, ce qui pourrait s'apparenter à une incitation à la violence contre soi-même.»

La préoccupation, explique la directrice, se justifie par la nature et les conséquences de l'anorexie mentale, régulièrement qualifiée par la littérature scientifique de maladie psychiatrique présentant le taux de mortalité le plus élevé. S'attaquer au phénomène pro-ana, en outre, est particulièrement ardu en raison de son caractère insaisissable, puisqu'il se popage sur les réseaux sociaux dans une certaine confidentialité. En cas de doute ou de détection de comportements inquiétants, Kerstine Vanderput invite d'ailleurs les parents ou proches de victimes à contacter le CIAOSN, certes, mais pourquoi pas Child Focus aussi, compétent en matière d'exploitation sexuelle et de sécurité en ligne pour les enfants et adolescents.

TikTok est épisodiquement pointé du doigt pour une trop grande tolérance à l'égard de contenus incitant aux troubles alimentaires. De prime abord, la plateforme chinoise a bien mis en place des mesures préventives et banni des contenus problématiques. Effectuer des recherches sur la base de termes problématiques mène illico sur un message de prévention intitulé «Ton poids ne te définit pas» ou encore «Tu n'es pas seul(e)», fournissant quelques ...

**«Être mince est plus important qu'être en bonne santé», est l'un des dix commandements de la communauté.**



le vif. avantages



Dernière chance

**51%**  
de réduction

**+  
LIVRAISON  
GRATUITE**

FAVORI DU VIF depuis 2008, enfin de retour en stock

# Grand 100 % Cabernet dans un style Pauillac tout en rondeur

Grand avec un G majuscule, un vin d'exception et peut-être le meilleur Cabernet Sauvignon que vous aurez jamais l'occasion de goûter à ce prix exceptionnel. En collaboration avec bourseduvin.be, nous vous présentons le **Réserve d'Excellence Hommage 2023 du Domaine de la Jasse**. Depuis 2008, ce vin est, à juste titre, le favori des lecteurs du Vif.

Avec ce 100 % Cabernet Sauvignon de caractère, dans un style Pauillac crémeux, le vigneron Bruno Le Breton se surpasse une fois de plus. Puissant et soyeux à la fois, débordant de fruits noirs, moka et chocolat avec une touche naissante de truffe. **Maintenant avec 51 % de réduction, exclusivement pour les lecteurs du Vif.**



1,5L

**129,99 €**  
prix de vente  
conseillé  
~~269,99 €~~

2023 DOMAINE DE LA JASSE, RÉSERVE D'HOMMAGE, PAYS D'OC, FRANCE  
12 bouteilles + Magnum (valeur 35 €) + bouchon AntiOx gratuit (valeur 23 €)



Commandez l'offre de vin exclusive dès maintenant sur **bourseduvin.be/levif**

Ou commandez par téléphone au 011 98 83 79 (les jours ouvrables de 10h à 12h30 et de 13h à 16h).

Valable uniquement en Belgique jusqu'au 30 avril 2026 et jusqu'à épuisement des stocks. Non cumulable avec d'autres réductions et/ou offres promotionnelles. Livraison gratuite.



bourseduvin.be

le vif.

L'abus d'alcool nuit à la santé.

# Dérives sectaires

... ressources et conseils parfaitement à propos.

Employer le terme «pro-ana» aboutit à ces résultats. Les mots sensibles et qui font partie du langage utilisé dans les communautés sont également bannis: *thin-spiration* (contraction de *thin*, mince, et *inspiration*), son abréviation *thinspo*, *skinny* (maigre), etc. Ce type de recherches fait aussi apparaître des messages préventifs depuis plusieurs années sur Facebook, Instagram ou Pinterest. Ce n'est pas le cas sur le réseau social X (ex-Twitter), soit dit en passant, qui est moins restrictif quant à l'usage de tels *hashtags*.

Voilà pour la façade. Dans l'arrière-cuisine, des contenus problématiques pululent toujours. Pour se prêter à l'exercice, Le Vif a fictivement créé un profil sur plusieurs plateformes. Il s'agit d'une jeune femme, Sophie, 21 ans, belge, disons assez ronde et qui affiche sa quête de minceur, voire de maigreur.

L'algorithme de TikTok, réseau toujours fort populaire auprès d'un jeune public, fonctionne à plein tube lorsqu'on met le doigt dans l'engrenage. Quelques abonnements à des profils prônant et affichant leur minceur, quelques *likes* de vidéos propageant des conseils pour maigrir (fortement), et le fil d'actualité personnalisé est abreuvé de vidéos de jeunes femmes montrant leur corps extrêmement mince, «glamourisé», sans qu'il soit toujours évident de distinguer les vraies personnes de vidéos générées par intelligence artificielle.

## Sophie en quête de pro-ana

Quelques recherches en ligne à propos de pro-ana ont dirigé Sophie vers la plateforme américaine Discord, qui permet aux utilisateurs de rejoindre des communautés autour de centres d'intérêt. On ne débarque pas avec ses gros sabots en cherchant à s'inscrire dans la mouvance pro-ana. Les mots-clés sont codifiés et allusifs. En fouinant un minimum sur les réseaux, on les repère sans trop de difficulté.

Quelques heures à peine après son apparition sur ce réseau, Sophie a été intégrée, à sa demande, à un groupe pro-ana. Pour y entrer, il faut afficher ses «stats»: âge, taille, poids... mais surtout le poids qu'on ambitionne d'atteindre (*goal weight* en anglais). Sans oublier l'étape indispensable et manifestement courante dans les communautés, à savoir le dévoilement de l'*ultimate goal weight*: le poids rêvé, l'idéal ultime.

Quelques règles sont affichées: interdit aux moins de 15 ans, le respect est de mise,

pas de nudité, pas de pub. De nouvelles membres apparaissent quotidiennement. Certains profils sont de toute évidence réels, partage de photos à l'appui, d'autres semblent fictifs. On s'encourage mutuellement, on fournit ses conseils pour manger moins, on se félicite du poids perdu, on y découvre des liens vers d'autres sites, ouvertement pro-anorexie. On y croise Eleanor, 15 ans, qui pèse 72 kg. Bunny, elle, a 17 ans et pèse 81 kg. Toutes deux rêvent d'en peser 50.

## «Je suis prêt à t'aider»

Sophie s'est aussi aventurée sur la plateforme américaine Tumblr, critiquée de longue date pour la présence de contenus prônant l'extrême minceur. Après avoir ciblé quelques profils et s'être abonnée à des contenus orientés pro-ana, Sophie n'a pas dû attendre longtemps pour être abreuvée d'images valorisant des corps extrêmement minces, voire décharnés.

Cerise sur le gâteau: notre utilisatrice fictive a été contactée, via la messagerie de la plateforme, par une personne se disant basée en Californie, toute disposée à l'aider dans sa quête de minceur. La conversation a débuté avec ces mots: «*You are a big girl*» (NDLR: *qui a une double signification «Tu es une grande/grosse fille»*). Quelques échanges plus tard, après que Sophie avait demandé des informations sur pro-ana, cette personne lui refilait les «dix commandements» de la communauté, sans jamais l'inviter à s'en méfier. L'interlocuteur a particulièrement insisté sur le deuxième: *Being thin is more important than being healthy* (NDLR: *Etre mince est plus important qu'être en bonne santé*). Mais le décalogue comporte d'autres injonctions: on n'est jamais trop mince, ne pas manger est la clé du succès, les excès devront être suivis de punitions, etc.

L'interlocuteur est habile, il parvient à faire en sorte que les décisions proviennent de Sophie elle-même, du moins qu'elle les formule de sa propre initiative. «La méthode dépend de toi. Ana est extrême, c'est sûr, écrira-t-il. Mais si tu es incapable de te contrôler et que tu veux t'y prendre de manière sûre et à long terme, ça peut marcher pour toi.» Il n'est pas immédiatement question de spiritualité ou de culte à proprement parler, mais l'interlocuteur laisse Sophie s'épancher sur ses aspirations, sans les réfréner. Quelques heures après avoir entamé sa quête de pro-ana, elle l'a peut-être déjà trouvé, son coach. ●

**Certains profils sont de toute évidence réels, partage de photos à l'appui, d'autres semblent fictifs.**

