



**HAL**  
open science

# Surveiller et maigrir. Sociologie des modes de contrainte dans un groupe commercial d'amaigrissement

Muriel Darmon

## ► To cite this version:

Muriel Darmon. Surveiller et maigrir. Sociologie des modes de contrainte dans un groupe commercial d'amaigrissement. *Revue d'Etudes en Agriculture et Environnement - Review of agricultural and environmental studies*, 2010, 91, pp.209-228. hal-01201204

**HAL Id: hal-01201204**

**<https://hal.science/hal-01201204v1>**

Submitted on 17 Sep 2015

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Surveiller et maigrir. Sociologie des modes de contrainte dans un groupe commercial d'amaigrissement

Muriel DARMON\*

\* Groupe de recherche sur la socialisation, CNRS/Université Lyon 2/ENS de Lyon,  
Université Lyon 2, bâtiment K, 5 avenue Pierre Mendès-France, CP 11, 69676 Bron cedex  
e-mail : Muriel.Darmon@univ-lyon2.fr

**Résumé** – Comment « faire maigrir » ? A partir d'une enquête par observation dans un groupe commercial d'amaigrissement, on s'interroge sur le dispositif de régulation des conduites corporelles qui y est déployé et sur le « régime de contrainte » qui s'y exerce. Au-delà des formes les plus visibles de contraintes, telles que les animatrices ou le groupe des adhérentes au programme, et de l'analyse du gouvernement des corps particulier qu'elles exercent, l'article met en lumière une délégation scripturale du contrôle dans laquelle l'écrit joue comme instrument de surveillance.

**Mots-clés** : alimentation, auto-support, contrôle, corps, écriture, institution, observation participante, régime

## *Discipline and famish. Social control in a commercial weight-loss group*

**Summary** – How to make people lose weight? Based on an ethnographic study of a commercial weight-loss group, this article analyses how such an organization rely on specific modes of surveillance aimed at controlling the participants' attitudes and behaviours. The article enlightens different agencies of this social control, such as group leaders, peer pressure, or domestic partners. It insists on the role played by writing and written materials as key tools in this body discipline.

**Keywords**: food, self-help, social control, body, writing, institution, participant observation, diet

**Classification JEL** : I10, I18, Z13

Je remercie, pour leurs remarques, critiques et aide, les membres du comité de rédaction de la revue (tout particulièrement, Anne Lhuissier) et les lecteurs anonymes, ainsi que les participants aux séminaires au cours desquels j'ai présenté les premières versions de cet article : séminaire « Le travail sociologique », organisé par Bernard Lahire à l'ENS-Lsh ; séminaire du laboratoire SOI, organisé par Jean-Paul Clément à l'Université Toulouse III ; séminaire doctoral de l'IEP de Paris, organisé par Marie Duru-Bellat et Danielle Herlido.

## 1. Introduction

Comment contraindre quelqu'un à faire quelque chose ? Si la question, lorsqu'elle évoque les argumentations philosophiques sur les fondements du pouvoir, apparaît bien abstraite, elle prend une dimension tout à fait différente quand on la considère comme la question centrale autour de laquelle est construit un dispositif comme celui d'un groupe commercial d'amaigrissement. Cet article interroge la problématique du dossier (« comment fait-on des régimes ? »), du point de vue de l'activité d'un dispositif destiné à promouvoir et assurer un objectif précis : « comment *faire maigrir* ? ». Les institutions sont longtemps apparues comme les lieux par excellence d'exercice du contrôle sur les individus. Mais il semble qu'aujourd'hui une telle vision du pouvoir institutionnel se heurte à des schèmes savants qui en récuse ou en évacuent l'importance, et que ce pouvoir ait tendance de ce fait à être sinon euphémisé, du moins sous-analysé. Parmi ces schèmes savants, il y a en premier lieu un paradigme que l'on pourrait qualifier un peu rapidement d'individualiste, selon lequel la contrainte institutionnelle, en tant que contrainte même sur l'individu, serait une chose du passé et ferait partie de ces chaînes obsolètes balayées par l'ère de l'individu. Situé pourtant à l'opposé en termes de définition de la place du contrôle dans le gouvernement des individus, un paradigme que l'on pourrait tout aussi rapidement qualifier d'éliasiens insiste à un tel point sur la montée des autocontrôles que le contrôle institutionnel disparaît presque derrière la manière dont il s'exercerait désormais par intériorisation et délégation individuelles. Situé en quelque sorte à égale distance de ces deux conceptions, le schème du « déclin du programme institutionnel », proposé par F. Dubet (2002), insiste quant à lui sur les limites imposées à l'exercice du pouvoir institutionnel liées à la perte de la croyance collective dans le rôle socialisateur des institutions. Bien que différentes, ces positions ont cependant en commun de nier, mettre à distance ou relativiser l'exercice d'un contrôle institutionnel direct, visible et explicite sur les pratiques individuelles contemporaines. Parallèlement, et paradoxalement, on pourrait avancer que les représentations profanes ou médiatiques de ce type de contrôle sont elles fort vivaces, à travers notamment la figure du *coach* ou du *coaching*, comme principe de remodelage et de contrôle de l'individu, ou encore l'objet qui nous intéresse ici, un groupe commercial d'amaigrissement. Ni affranchissement de l'individu par rapport à l'autorité institutionnelle, ni 'invisibilisation' de la contrainte par gouvernement de soi, un tel type de contrôle institutionnel direct sur le corps s'accompagne d'une croyance en la légitimité et en l'efficacité de l'exercice de son pouvoir. A ce titre, il devient d'autant plus intéressant de travailler sur ce type de contrôle qu'il ne lui est pas fait une grande place aujourd'hui en sociologie. Qui, ou qu'est-ce qui contrôle dans une telle institution ? Quelles sont les techniques d'exercice de ce contrôle ? En d'autres termes, quels sont les « gardiens du poids » qui surveillent et contrôlent les pratiques des adhérentes et comment procèdent-ils ? C'est à ces questions que l'on tentera de répondre à partir d'une enquête par observation participante, et à couvert<sup>1</sup>, effectuée dans un groupe commercial d'amaigris-

---

<sup>1</sup> Sur cette méthode et les enjeux scientifiques d'une observation non déclarée comme telle, voir par exemple Arborio et Fournier (1999, chapitre 2) et Peretz (1998, chapitre 3).

sement<sup>2</sup>, à propos duquel on s'interrogera sur le dispositif de régulation des conduites corporelles qui y est déployé et sur le **régime de contrainte** qui s'y exerce.

## 2. Un dispositif pour faire maigrir

Le groupe commercial d'amaigrissement observé s'organise autour d'une réunion hebdomadaire, payante, qui tient à la fois du groupe de parole et de la séance collective de formation assurée par une « animatrice », qui est une ancienne cliente, sélectionnée, formée puis salariée par l'entreprise. Chaque semaine, à leur arrivée, les « adhérentes » (en grande majorité des femmes)<sup>3</sup> sont pesées par l'animatrice, qui note scrupuleusement leur poids et ses évolutions, et leur remet un certain nombre de documents qui complètent les guides et conseils de méthode écrits donnés au moment de l'inscription. La réunion est aussi l'endroit où peuvent s'acheter des outils ou des adjuvants nécessaires au suivi du régime<sup>4</sup>. C'est par une réunion que « tout » commence, puisque que l'on s'inscrit en fait suite à une réunion d'essai.

Les nouvelles venues sont donc d'emblée confrontées à un espace qui va leur devenir plus familier de semaine en semaine. Dans un local de type salle de réunion – en l'occurrence, une salle en ville louée et destinée exclusivement au groupe d'amaigrissement, puis une salle de conférence dans un hôtel –, des rangées de chaises font face à un tableau où figurent le thème du jour (souvent un titre accrocheur et joyeux, par exemple « mars, et ça repart » pour une conférence sur le printemps et les légumes) et, feuille après feuille, le plan de la petite conférence que prononcera l'animatrice. A l'autre extrémité, une grande table sur laquelle sont exposés tous les « objets » pouvant être achetés : livres de cuisine, préparations alimentaires toutes prêtes (flan, sauces, barres de céréales, bonbons...), ustensiles de cuisine (feuille de cuisson, cuillères, calculateur...), outils visant à rationaliser la gestion du régime (journal de bord, « guide des sorties », « guide des courses », bilan alimentaire grand format à accrocher sur le frigo...).

Entre la table et les rangées de chaises, deux files d'adhérentes : l'une aboutit à celle que, faute d'un terme indigène, j'appelle « la secrétaire » ou « la comptable » dans mes notes de terrain (avant de l'appeler, comme toutes les autres adhérentes, par son prénom), auprès de qui on paye sa séance ou son abonnement et on règle les achats

---

<sup>2</sup> Pendant une année, j'ai assisté à environ une réunion par semaine, animée par Martine et plus rarement par Fabienne, en prenant des notes *in situ* (d'autres adhérentes notaient parfois certaines recettes ou informations sur de petits carnets semblables aux miens) et en tenant un journal de terrain suite aux réunions. Tous les extraits qui suivent sont tirés de l'observation des réunions consignées dans ce journal de terrain. A terme, l'enquête devrait comprendre également des entretiens avec les adhérentes et s'élargir à la question des carrières corporelles dans et hors des dispositifs du type étudié ici, mais, pour l'instant, le matériau est exclusivement constitué des données d'observation du dispositif.

<sup>3</sup> J'emploierai régulièrement le féminin pour désigner animatrices et adhérentes, quand bien même il peut y avoir un ou deux hommes parmi ces dernières.

<sup>4</sup> L'aspect marchand de l'activité ne sera pas examiné ici, mais il est évidemment central : l'inscription, les réunions, les outils du régime sont payants, et des plats et laitages estampillés par le groupe se trouvent dans le commerce.

divers de livres ou d'ustensiles ; l'autre file aboutit à un paravent qui masque l'animatrice et la balance et où les adhérentes n'accèdent que l'une après l'autre, le tout dans un brouhaha souvent joyeux, qui cependant ne masque pas toujours la brève discussion entre l'animatrice et l'adhérente au cours et à la suite de la pesée. Quand elle descend de la balance, l'adhérente repart avec divers supports du régime : un bilan alimentaire vierge pour y noter ses consommations alimentaires quotidiennes, une petite fiche cartonnée sur un thème donné, voire, une fois par mois, un « livret du mois » avec conseils, recettes et textes de vulgarisation des théories cognitivo-comportementales et de la motivation qui fondent le programme. A l'heure dite, la « séance » débute, l'animatrice prend la parole et commence à discourir sur le thème de la journée, avant de « faire participer » le maximum d'adhérentes à la discussion, en leur demandant d'intervenir ou en reprenant leurs remarques ou questions.

Le régime lui-même consiste en un contrôle des calories et des lipides ingérés par l'intermédiaire de la gestion d'un total journalier de « points » attribués par questionnaire à chaque adhérente à son arrivée (le questionnaire prend en compte l'âge, le sexe, le poids et l'activité physique habituelle, afin d'attribuer un « total » personnalisé de points). Divers guides permettent de trouver ou de calculer la valeur de chaque prise alimentaire en points (qu'il faut alors défalquer, repas après repas, du total permis pour la journée) ou encore la valeur en « points bonus » (pouvant s'ajouter au total quotidien normal) de telle ou telle activité physique. Tout aliment ingéré est anticipé et comptabilisé : il est à la fois « compté » (dans le total des points disponibles à l'échelle de la journée et de la semaine) et « écrit » (dans un bilan alimentaire fourni, qui fonctionne comme un rappel constant de la norme à respecter). Cet esprit de comptage est tel qu'il peut en venir à déborder les situations où il est explicitement requis, comme on peut le voir dans les exemples suivants :

- Pendant la réunion, une adhérente demande à l'animatrice : « *un fruit c'est zéro points, mais plusieurs fruits alors c'est toujours zéro points ?* ». Cette question revient très souvent au fil des réunions, qu'elle soit posée comme une « colle » par l'animatrice ou qu'elle vienne des adhérentes.
- Une adhérente parle de ses problèmes actuels : elle a de plus en plus faim, donc elle a du mal à gérer les quantités... Par exemple, avant, les pâtes à satiété, elle en prenait 90 grammes (cruës), maintenant ça ne lui suffit plus, elle en prend presque 130 grammes... Martine (l'animatrice) l'interrompt, et d'un ton assez énérvé : « *Mais, pourquoi donc est-ce que vous pesez les pâtes, puisque c'est à satiété !!! Il ne faut pas peser quand c'est pas nécessaire, quand c'est pas demandé !* » [Au cours des réunions, elle est parfois revenue sur cette notion de satiété, qui repose sur une logique d'autocontrôle et sur l'idée de réapprendre au corps à reconnaître le moment où il est repu, en mangeant lentement, mais sans peser ni mesurer l'un des deux aliments qui est concerné par cette mesure « à satiété », à savoir les pommes de terre ou les pâtes]. La fille répond qu'elle pèse parce qu'elle sait que ce qui lui suffit, ce qui la cale, c'est 90 grammes, donc que « à satiété » ça veut dire 90 grammes pour elle... ce qui clôt la discussion là-dessus.

Quant à l'exercice physique, celui-ci ouvre *ex ante*, pourrait-on dire, des droits à un nombre supplémentaire de points qui doivent être mesurés de manière très précise grâce à une réglette, qui met en relation le type d'activité, son intensité, le méta-

bolisme de l'individu (approché par son poids) et le nombre de points ainsi « gagnés ». Il sert aussi, *ex post* cette fois-ci, à « gérer » des écarts en rééquilibrant les dépenses de points. A terme, le programme table sur l'intériorisation de « réflexes » concernant ce principe des vases communicants, *ex ante* et *ex post*, entre dépenses physiques et prises alimentaires.

S'ajoutent à cela des injonctions diététiques classiques qui visent à éviter que l'aspect purement quantitatif des points puisse être pris au pied de la lettre (par exemple, en se nourrissant de 20 points de chocolat par jour) : boire au moins 1,5 l. d'eau ; se limiter à 2 ou 3 unités de matières grasses visibles ; compter les fruits et légumes frais pour arriver à 5 portions ; ou encore le calcium pour parvenir à 2 portions.

Dans les premiers temps, au moment de la familiarisation avec les principes du régime, ce dernier rythme étroitement les journées quand il est respecté : il faut, en effet, tout à la fois réfléchir à l'organisation et à la composition des repas, s'assurer du respect quantitatif du nombre de points en anticipant les repas à venir, vérifier que les autres principes qualitatifs d'une alimentation équilibrée sont également remplis, ou encore décompter les dépenses physiques. Enfin, si le régime permet de prendre des repas hors du domicile (un « guide des sorties » sert à évaluer les dépenses en points des principaux plats de restaurants), la préparation d'aliments à la maison, à partir des innombrables livres de recettes vendus pendant la réunion, est fortement conseillée, si bien qu'à ce temps de réflexion global s'ajoute le temps lié à la réalisation des recettes. En bref, les nouvelles adhérentes passent forcément un temps important à prévoir, préparer, compter et réguler leurs prises alimentaires.

La question se pose alors, socialement autant que sociologiquement, des manières d'obtenir un tel investissement – dans tous les sens du terme – à partir d'une unique réunion de 45 minutes par semaine. Si les représentations spontanées ont tendance à voir dans cet engagement une affaire de « volonté » ou de « motivation », on tentera ici à l'opposé de faire apparaître le contrôle qui s'exerce sur les conduites individuelles. En effet, le groupe d'amaigrissement s'organise comme un « dispositif » : « *un ensemble relativement cohérent de pratiques, discursives et non discursives, d'architectures, d'objets ou de machines, qui contribue à orienter les actions individuelles et collectives dans une direction* » (Lahire, 2005, p. 323). Ce dispositif à faire maigrir fonctionne de plus comme une « institution » (Douglas, 2004 [1986], p. 81), dans la mesure où les contraintes exercées par le dispositif sur les individus sont légitimées au nom de l'expérience (« on fait maigrir les femmes depuis 30 ans ») et de la science (nutrition, diététique, comportementalisme, fréquemment opposés à un contre-modèle de la fausse science et des « régimes farfelus »), et où l'effet du dispositif est conçu comme tel et unifié (y compris, en l'espèce, sous la forme très explicite d'une franchise, au sens économique du terme). En mettant entre parenthèses, à ce stade de l'enquête, la question des effets du dispositif, des résistances, obéissances ou appropriations du programme – question qui est, en termes indigènes, celle de son « efficacité » –, c'est donc l'examen du déploiement et des techniques de contrôle institutionnel que l'on se propose de mener ici.

### 3. La dénégation du contrôle

La question du « contrôle » exercé sur les adhérentes est d'emblée présente dans les représentations communes du groupe d'amaigrissement, qu'elle soit affectée de connotations positives ou négatives. Visiblement, l'institution déploie un grand travail pour contrer ces représentations de violence ou d'oppression qu'elle perçoit comme une mauvaise image, ou une image obsolète, d'elle-même. Les différentes figures pouvant mobiliser l'idée d'un contrôle totalitaire sur les personnes, comme celle de la secte, de la punition humiliante ou de la pesée en public, sont explicitement combattues par les animatrices :

- Lors de l'une de mes premières réunions, Martine demande à la cantonade : « *Quelle image vous aviez du groupe et de la réunion avant de venir ? Muriel, par exemple ?* » Un peu prise de court, je pense « un bon objet pour l'observation à couvert ! » et je réponds « *aucune en particulier* ». Martine me laisse gentiment tranquille, avant de demander à d'autres adhérentes qui répondent visiblement ce qu'elle attend (et ce qu'elles savent qu'elle attend) : « *moi, je croyais qu'on avait un bonnet d'âne quand on avait pris du poids !* » ; « *moi, je pensais que si on avait pris du poids, il fallait se mettre debout devant tout le monde et qu'on se moquait de vous !* »... Martine reprend, elle aussi, le thème et déroule ostensiblement le chapelet des images dont elle cherche à montrer la fausseté : « *qu'on vous pesait en public* », « *que c'était une secte* », « *on a même dit que c'était la secte Moon, alors que bon, c'est même pas américain, mais c'est luxembourgeois en ce moment !* ».

Clairement, tout ce qui pourrait apparenter la réunion à une « cérémonie de dégradation » (Garfinkel, 1956) et le contrôle exercé sur les conduites à une oppression ou à une humiliation est ainsi explicitement mis à distance. On peut également interpréter à cette lumière le rappel fréquent de la limite à l'intrusion institutionnelle que représente la perte de poids. Les animatrices insistent en effet sur le fait que « tant que » les adhérentes perdent, elles n'ont pas à « intervenir », à « critiquer », c'est-à-dire à contrôler les modalités de la perte. Le contrôle « par la perte » s'apparente donc à un contrôle « par le résultat », ou par l'objectif, qui manifeste aux yeux des adhérentes que le contrôle n'est pas un but en soi pour l'institution, qu'il n'intervient que si l'adhérente ne parvient pas à réaliser ses propres objectifs :

- [En réunion] Une nouvelle adhérente dit qu'elle a remplacé ses « envies de sucre » par des fruits. Martine lui demande « *Combien de fruits par jour ?* », « *Quatre, cinq...* » répond l'adhérente doucement. Devant son air coupable, Martine claironne d'un ton joyeux : « *Et moi, qu'est-ce que je vous dis ? Vous maigrissez ! Donc je ne vous dis rien. Tant que vous maigrissez, on ne vous dit pas de réduire les fruits, on ne vous dit pas de changer une équipe qui gagne tant que vous maigrissez ! La restriction, ce sera en cas de mauvais amaigrissement {c'est-à-dire de ralentissement ou d'absence de l'amaigrissement, voire de reprise}* ».
- [En réunion] Carmen est une ancienne adhérente. Elle a perdu une vingtaine de kilos, il y a quelques années, et revient maintenant en réunion parce qu'elle a repris du poids. Elle dit que cette fois-ci, elle ne note rien, mais que ça marche quand même, elle a perdu 1,3 kilo cette semaine, et 6 depuis le début (visiblement, elle « évalue » quand même grossièrement ses points). Martine lui répond que tant qu'elle maigrit, on ne voit pas l'utilité de lui créer des

contraintes si ça marche et qu'elle est satisfaite de son amaigrissement. En revanche, si elle ne maigrissait plus... Martine sourit, et tout le monde « entend » les points de suspension !

Toutefois, comme on le voit déjà apparaître dans ces exemples, cette retenue institutionnelle réaffirme d'un même mouvement ce dont elle paraît s'émanciper. Elle n'exerce pas de contrôle sur les procédures si la pratique est jugée efficace, ce qui signifie qu'en cas d'absence de résultat, l'intervention n'en est que plus légitime et acceptée d'emblée et tacitement par l'adhérente. Même dans ces cas de renoncement explicite à la posture du contrôle, celui-ci n'en continue pas moins d'exister comme épée de Damoclès toujours prête à s'abattre. En ce sens, quand bien même l'institution cherche à mettre à distance les connotations totalitaires du contrôle qu'elle exerce, le « programme institutionnel » comme mode de contrôle n'est pas remis en cause. Il est par ailleurs d'autant plus visible qu'en règle générale, les animatrices ne se privent pas de rappeler que la raison d'être de l'institution est justement d'exercer un tel contrôle, et que sa dynamique principale de fonctionnement réside dans sa capacité de gestion et de gouvernement des conduites.

#### 4. L'animatrice : flic ou juge ?

Le contrôle le plus explicitement exercé est celui effectué par l'animatrice<sup>5</sup>. Il se manifeste notamment par les longues files d'attente qui aboutissent au paravent derrière lequel se tiennent l'animatrice et la balance, voire par la mise en scène de la crainte ou du suspense par les adhérentes dans ces files. Il s'agit là d'un contrôle évident, qui se donne à voir comme tel, et qui fonctionne en partie de manière performative : son énonciation et sa visibilité contribuent à le faire exister et à renforcer sa puissance, et c'est en rappelant aux adhérentes qu'elles sont contrôlées qu'on s'assure de contrôler leur comportement. C'est ainsi que, malgré les précautions constamment prises pour mettre à distance la figure d'une surveillance de type totalitaire, de nombreuses références sont faites à un contrôle qui opère en s'explicitant :

- Martine, à une adhérente qui met en scène sa peur du « verdict » de la balance tout en disant qu'elle ne devrait pas « avoir peur » parce qu'elle s'est déjà pesée chez elle : « *C'est pas pareil, hein, quand on se pèse chez soi ? C'est jamais pareil. Chez soi, il n'y a pas Martine derrière la table...* ».
- « *La réunion, c'est l'heure du bilan, le moment de vérité, le juge derrière la table* » dit Martine pendant la réunion. Une adhérente dans la salle intervient : « *c'est le gendarme !* », mais Martine reprend : « *je préfère le juge au gendarme, le juge, c'est après le gendarme, le gendarme, c'est vous toute la semaine* ».

<sup>5</sup> Il est étonnant de constater que cette fonction de « contrôle » ne figure pas parmi les quatre rôles sociaux de l'animateur de groupe d'amaigrissement (expert, *role model*, soutien émotionnel, aide à la motivation) retenus par K. Stinson (2001), sans que l'on puisse savoir s'il s'agit d'une variation nationale dans les exercices du rôle d'animateur (le terrain de K. Stinson étant américain) ou d'un défaut de son analyse. On peut cependant noter, à l'appui de cette dernière interprétation, que son analyse mentionne à de nombreuses reprises certains propos des animateurs du groupe qu'elle rapporte à des « pressions » et à des « normes sociales » et qui relèvent en réalité de l'exercice d'un contrôle institutionnel.

– [Lors de ma séance d'inscription] Avant de partir, je demande à l'animatrice et à la « secrétaire » de la réunion si je peux venir à n'importe quelle réunion de la semaine, la secrétaire me répond qu'il y en a partout, dans toute la France, et que je peux aller si je veux à « Nice ou à Toulon » (sous-entendu, si j'y suis en vacances). « *Il y en a partout, des réunions, on vous suit !* » ajoute Martine, la secrétaire la corrige doucement d'un ton taquin, « *on vous suit, ça fait un peu surveillance !* », mais Martine surenchérit en riant, « *nous sommes partout !* ».

Il existe donc un équilibre subtil entre l'énonciation d'un contrôle fort, comme premier gage de son efficacité, et la mise à distance d'un modèle totalitaire. Dans les exemples cités ci-dessus, cet équilibre est obtenu soit par l'humour, soit par la définition d'un rôle davantage du côté de la « justice » que de la « police », qui laisse donc entendre que le contrôle le plus fort vient de l'intériorisation du contrôle (être le gendarme de soi-même) et que le rôle de l'animatrice est plutôt d'exercer une justice *a posteriori*, intervenant après les faits pour les analyser et les évaluer, plutôt que pendant, pour les contrôler.

L'observation des séances fait cependant apparaître l'exercice d'un contrôle bien réel de la part de l'animatrice sur le cours des conduites. Pour filer la métaphore citée ci-dessus, le « juge » ne se contente pas de « venir après » le gendarme, il contrôle de fait son activité :

– Alors que la réunion a déjà commencé depuis une vingtaine de minutes, une adhérente arrive en catimini pour se faire peser et fait mine de repartir tout de suite... Martine interrompt ce qu'elle était en train d'expliquer aux adhérentes, l'interpelle et lui demande si elle a perdu ou repris : Simone répond avec un peu de provocation dans la voix qu'elle a repris du poids. Puis, Martine prend à parti les autres adhérentes, pendant que Simone reste coincée entre le dernier rang de chaises et la porte, sur le départ, mais immobilisée par le discours de Martine qui s'adresse à la fois à elle et aux autres : « *Simone "fait des journées à 45 points"* [NB : c'est plus de deux fois plus que la plupart des adhérentes, et c'est sans doute deux fois plus que ce qu'elle "devrait" faire selon le programme], *et le problème c'est que, de ce fait, elle met sa santé en danger* », nous dit Martine. Frédérique, une adhérente-or du premier rang, intervient : « *dans ce cas-là, on ne voit pas pourquoi elle vient ici si c'est pour faire ça !* ». Martine prend alors la défense de Simone (et du système du groupe !) en disant qu'il y a deux démarches chez les adhérentes, et que l'une d'elles c'est de venir pour ne pas trop grossir. Simone, toujours debout sur le pas de la porte, interpelle le groupe : « *Mais c'est que je suis pas consciente que je mets ma santé en danger* ». Elle raconte comment elle mange et ses déviances alimentaires par rapport au programme, sur un mode assez tragique, tandis que Martine intercale des « *c'est pas croyable* », « *elle est incroyable* », « *vous l'entendez ?* » avec un but évident de dédramatisation (elle ne s'attendait sans doute pas à ce que la manière dont elle voulait la forcer à lui parler et la publicité qu'elle voulait donner à l'exemple de Simone la dépasse un peu comme cela). Martine conclut ensuite l'interaction en disant à Simone : « *la semaine prochaine, vous m'apportez vos bilans alimentaires* [le ton m'évoque tout de suite l'univers scolaire : "montrez-moi vos cahiers"], *qu'on regarde ça. Ce n'est même pas la peine que je le note sur la carte* [la carte sur laquelle le poids de chaque

adhérente est noté de semaine en semaine et qui sert également de fiche de liaison d'une séance à l'autre], *je m'en souviendrai* ». A la vue de la tête que fait Simone, elle ajoute : « *C'est pas une punition, Simone, c'est juste pour vous aider. Et puis peut-être que de devoir tout noter, vous allez manger un petit peu moins...* ».

Une telle interaction représente un moment un peu exceptionnel de contrôle d'une adhérente qui ne souhaite pas le subir et qui a cherché à éviter l'interaction avec l'animatrice. Mais le contrôle de l'animatrice sur les adhérentes est en fait beaucoup plus continu et quotidien, de même que le jeu des adhérentes avec ce contrôle. Pour l'animatrice, il s'agit de ruser avec des adhérentes qui rudent elles-mêmes :

- Avant que la réunion ne commence, deux adhérentes sont en train de discuter derrière moi. Elles sont d'accord sur le fait que la réunion du samedi matin, c'est pratique, parce que « *c'est loin du week-end pour le poids, la pesée* », « *on a tout le temps pendant toute la semaine de re-maigrir des excès du week-end* », « *parce que le lundi, celles qui prennent la réunion du lundi, c'est pas le cas !* ». Il me semble que Martine est à portée d'oreilles de cette discussion (qui se fait à voix basse, cependant), mais je n'en suis pas sûre, jusqu'à ce que, « comme par hasard », le thème apparaisse lors de l'intervention de Martine pendant la réunion (qui porte sur tout autre chose) : Martine dit qu'elle a fait « les statistiques » de toutes ses réunions et des pertes de poids, et que celles qui perdent le plus vite, ce sont celles du lundi parce que, du coup, elles se surveillent le week-end, elles ne prennent pas deux fois du plat qu'on leur sert quand elles sont invitées le week-end parce que « *demain je suis pesée !* », se disent-elles.

Ce sont clairement les jeux de la ruse et du contrôle qui apparaissent dans cet extrait, puisque les récits de ruse et de résistance des adhérentes au contrôle institutionnel entendus en réunion par l'animatrice sont réintégrés par elle dans le cadre d'une nouvelle vague de contrôle institutionnel et deviennent eux-mêmes l'objet d'un contrôle qui profite de leur apparition pour s'énoncer – que les adhérentes soient ou non conscientes du fait que leur propos aient été entendus.

Le thème des mensonges à l'animatrice apparaît même comme tel dans le discours institutionnel, où il est mobilisé, comme dans l'exemple ci-dessus, pour servir l'extension du contrôle en intégrant les tentatives de ruse de la part des adhérentes, en leur montrant d'emblée ou *ex post* qu'elles sont vouées à l'échec :

- [La réunion porte sur les raisons des variations du poids d'une semaine sur l'autre, mais intègre aussi les « alibis », c'est-à-dire le fourvoiement de ces raisons en explications fausses uniquement destinées à calmer l'ire supposée et les reproches de l'animatrice en cas de prise de poids] Martine, sur les alibis, raconte une anecdote de « *quand elle était adhérente* » et qu'elle avait eu « *une semaine où elle avait fait n'importe quoi* » (c'est-à-dire accumulé les déviances alimentaires par rapport au programme). Elle est arrivée à la réunion en préparant bien son « *mensonge à l'animatrice pour ne pas se faire enguirlander* ». Elle lui donne son alibi (qu'elle avait pris tel ou tel médicament), l'animatrice lui fait un grand sourire et la fait monter sur la balance... « *Après ça, j'étais dans quel état d'après vous ? Elle a gobé mon mensonge, donc je peux tout de suite me refaire un petit plaisir, refaire n'importe quoi. Et après, quoi encore ? Il ne faut pas faire ça. Et puis en plus, en fait, maintenant que je suis animatrice, je le sais : elle n'avait pas gobé, elle*

*savait très bien que c'était un alibi !* ». Pour illustrer à la fois le caractère infaillible des animatrices et les instruments qu'elles ont à leur disposition pour parvenir à la vérité des pratiques, quels que soient les récits des adhérentes, elle raconte une autre anecdote, concernant une adhérente pour qui « c'était sa mauvaise semaine [semaine des règles, où il est dit que le poids peut être "artificiellement" plus élevé que d'habitude] quatre fois de suite ! ». « *Alors bon, pour ces choses-là, j'ai de la mémoire, donc la troisième fois, j'ai fait une note discrète au crayon sur sa fiche, et la quatrième semaine où elle m'a servi la même excuse, je ne lui ai rien dit, mais plus tard dans la réunion, j'ai dit "les règles qui expliquent une prise de poids, mais qui n'arrivent qu'une seule fois par mois", sans la regarder ! Résultat, la semaine d'après, elle avait moins 1,2 kilo sur la balance ! Et, en plus, je vais vous dire, vu son âge, que j'avais regardé sur sa fiche, les mauvaises semaines, ce n'était qu'un lointain souvenir pour elle !* ». Tout le monde rit..., mais une adhérente prend néanmoins la parole pour dire que parfois, elle a des règles qui durent un mois parce qu'elle a des problèmes de coagulation. Martine ré-enfonce alors le clou en insistant à nouveau sur l'âge de l'adhérente : « *oui, mais elle, elle avait 68 ans ! J'ai regardé sa date de naissance sur sa fiche après ! Parce qu'elle faisait beaucoup plus jeune en fait, donc ça ne m'avait pas frappé au début* ».

- A la pesée, une adhérente n'a rien perdu et elle avoue qu'elle « ne note pas ». Martine lui demande de s'astreindre à noter la semaine suivante, pour voir comment ça se passe, et inscrit elle-même sur la « fiche » en le lisant tout haut « Doit noter » : « *que ce soit moi ou Fabienne qui anime la réunion à laquelle vous viendrez la semaine prochaine, on regardera* ».

Ces anecdotes ont clairement pour but de montrer aux adhérentes qui souhaiteraient ruser avec le contrôle institutionnel que ces tentatives sont anticipées. Elles servent également, on le voit, à rappeler les divers instruments dont disposent les animatrices pour vérifier ou contrôler les propos – et indirectement les corps – des adhérentes : la dépersonnalisation de l'institution (qui peut opérer indépendamment de l'animatrice dans laquelle elle s'incarne, grâce à des outils comme « la fiche », qui joue le rôle de carnet de liaison ou de transmission et limite de ce fait la possibilité de jouer sur le manque d'information d'une animatrice donnée) ; la mention manuscrite sur la fiche comme contrainte et rappel à l'ordre ; l'utilisation des données fournies à l'inscription (ici, l'âge) comme mode de décryptage des comportements ; l'usage de la réunion, outil en théorie collectif, comme moyen de contrainte individuelle (ce qui fait penser à certaines scènes, littéraires ou historiques, où le sermon est dirigé par le prêtre vers une personne en particulier).

L'énonciation de ces moyens de contrôle combine les deux dimensions déjà évoquées ci-dessus : il s'agit en effet d'une énonciation performative, qui fait exister le contrôle au moment même où il se décrit, puisque les adhérentes sont censées en ressentir les effets – une saine crainte de se faire prendre ou la volonté de ne pas tenter ces subterfuges vouées à l'échec. Mais il s'agit également d'une énonciation « en douceur », qui cherche à éviter d'apparaître comme oppressante tout en voulant apparaître toute-puissante : les outils de vérité ne sont pas listés comme tels, mais mis en scène dans le cadre d'anecdotes qui n'engagent pas, la plupart du temps, les adhérentes présentes ; le fait que les rappels à l'ordre puissent se faire de manière

biaisée, et donc moins violente, est même explicite dans l'une de ces anecdotes, lorsque l'animatrice se met en scène en train de rappeler discrètement à l'ordre une adhérente sur son « alibi », et ce en face d'autres adhérentes à une autre réunion. Mise en abyme, performativité et adoucissement du contrôle se conjuguent donc dans le fonctionnement de cette contrainte institutionnelle.

A ces modes spécifiques d'intervention institutionnelle s'ajoutent enfin des variations dans son application aux adhérentes. Il semble en effet que l'animatrice adapte, consciemment ou inconsciemment, le type de contrôle exercé à ce qu'elle suppose ou ressent de la position sociale de l'adhérente :

- [A la pesée] Je suis juste derrière Charlotte, une adhérente très « classe sup. », cadre dans une grande entreprise, déjà mince, et que Martine met beaucoup en avant dans les réunions. Charlotte avoue, avec aisance et en riant, qu'elle ne note pas et qu'elle s'accorde des « petits plaisirs ». Martine ne lui dit pas « apportez-moi vos bilans la semaine prochaine », mais lui répond sur un ton léger également : « *ne vous sentez pas entre guillemets "mauvaise élève", Charlotte, vous êtes juste une épicurienne !* ». Puis elle lui propose « une méthode qu'elle emploie chez elle », plus souple, à savoir un tableau blanc sur le frigo sur lequel les croix représentant les points de la journée sont portées le matin et effacées au fur et à mesure.

L'absence de rappel à l'ordre et de mention d'un contrôle pressant et l'usage d'un terme distinctif pour parler des écarts (« épicurienne ») peuvent être mis en rapport avec la position sociale de l'adhérente et sa proximité au corps légitime<sup>6</sup>. On pourrait même faire plus généralement l'hypothèse de l'existence, dans la gestion de chaque adhérente par l'animatrice, d'un jeu à somme nulle entre les dispositions supposées à l'auto-contrôle et la mise en place d'un contrôle institutionnel fort, le ton se faisant davantage autoritaire au fur et à mesure que l'on s'adresse aux classes populaires, et le dispositif de contrôle des conduites se faisant également plus explicite et enveloppant au fur et à mesure que l'on suppose de moindres dispositions à l'auto-contrôle<sup>7</sup>. Parallèlement, et même si cet article est centré sur l'observation des réunions animées par Martine, il semble enfin que les modalités du contrôle varient d'une animatrice à l'autre, que ce soit dans l'exercice visible de l'autorité, ou dans les modèles sociaux – tout particulièrement les modèles de féminité – implicitement présentés comme légitimes et qui jouent comme des formes plus discrètes de contrôle<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> Sur le modèle de la « valeur sociale » du patient en sociologie de la médecine (Glaser et Strauss, 1964), on pourrait parler ici d'une « valeur sociale » de l'adhérente, combinant position dans la hiérarchie sociale et détention de capitaux plus locaux, comme la proximité au corps légitime, les compétences diététiques ou culinaires, ou encore l'ancienneté dans le groupe et la régularité de la présence en réunions.

<sup>7</sup> J'ai déjà pu observer, sur le terrain des traitements de l'anorexie, un même fonctionnement par « jeu à somme nulle » entre les dispositions supposées à l'auto-contrôle et l'amplitude du contrôle institutionnel (Darmon, 2008 [2003], chapitre 7).

<sup>8</sup> Si l'institution veille de près, semble-t-il, à l'homogénéité des pratiques et discours officiels, les variations sociales d'une animatrice à l'autre sont cependant tout à fait perceptibles en réunion, sans qu'il soit possible de développer ce point ici.

## 5. Etendre les limites de l'institution

Le contrôle direct exercé par l'animatrice, même s'il s'avère puissant, bute cependant régulièrement sur les limites temporelles et spatiales de son action. Deux minutes d'interaction en face-à-face lors de la pesée et 45 minutes de réunion « collective », c'est bien peu pour asseoir un contrôle dont les effets doivent être ressentis quotidiennement. L'animatrice va donc « enrôler » dans le contrôle institutionnel des alliés qui auront pour effet d'étendre les limites de l'institution et du gouvernement qu'elle opère hors de la salle de la réunion et de la sphère de l'animatrice. Il s'agit en quelque sorte de « totaliser » une institution qui n'est pas totale, si l'on peut faire de la notion goffmanienne (Goffman, 1968 [1961]) non une propriété de l'institution elle-même mais une dimension de son action. Ces recrues vont être de trois types : les co-adhérentes (les autres membres du groupe de la réunion), les co-adhérentes significatives (celles que l'adhérente connaissait avant l'inscription et avec qui elle est venue s'inscrire), et les proches appartenant au groupe domestique de l'adhérente<sup>9</sup>.

A travers le caractère collectif des réunions et la mise en commun des expériences individuelles qui s'y opère par le récit, les co-adhérentes jouent constamment comme groupe virtuel de contrainte et de contrôle, que cette contrainte s'adoucisse par une solidarité proclamée ou qu'elle prenne des accents agonistiques :

- C'est Fabienne qui assure la réunion « de Martine » aujourd'hui. Vers la fin de la réunion, elle s'adresse à deux adhérents hommes qui sont de nouveaux inscrits (c'est la deuxième fois qu'ils viennent), Frédéric et Bernard. Fabienne leur demande à tous les deux leur objectif : « *une dizaine de kilos* », dit l'un des deux, qui n'a pas perdu de poids cette semaine et dit en fait assez vite qu'il ne compte pas les points (et « *de toute façon, tous les midi, c'est restau avec le menu du jour, donc bon...* ») et qu'il ne remplit pas le bilan. « *Vous m'aviez dit que ce sont vos femmes qui vous ont fait venir... Ce sont elles qui veulent que vous maigrissiez, alors ?* ». Les deux hommes « cherchent » des motivations, « se sentir plus léger » (Fabienne fait la moue, elle n'est visiblement pas emballée par cet énoncé...), « moins de complexes » (là, elle approuve). Elle leur enjoint de faire le bilan tous les jours, « *d'accord, je vous appelle tous les soirs pour vous le dire* », dit Frédéric, « *non, on n'a pas le téléphone* », répond-elle en riant, mais visiblement un peu gênée quand même par le sous-entendu de drague potentielle. Bernard dit qu'il va essayer de faire le bilan le soir, parce que le midi, ce n'est pas possible... Une adhérente, Sylvie, intervient alors pour lui conseiller de ne pas le faire trop tard : « *ben, si c'est le soir, il faut que ce soit avant le repas du soir, parce que, sinon, c'est pas la peine ! Si vous vous apercevez que vous avez pris 30 points après le dîner, vous pourrez rien faire, ça sert à rien ! Il faut le faire avant le repas du soir* ». Fabienne approuve et renchérit : « *je comprends, qu'en effet, vous ne vouliez pas sortir le bilan quand vous êtes au restaurant avec les collègues, mais Sylvie vous donne un bon conseil, là* ». Elle les interpelle à nouveau : « *alors, vous êtes prêts à écrire ces bilans ?* » « *Oui* », répondent-ils d'un ton forcé de « bons élèves »... Fabienne reprend alors, avec

<sup>9</sup> Ce rôle de « surveillance continue » joué par les co-participants au programme et par le groupe domestique de l'adhérente a été également relevé par K. Stinson (2001, p. 137-140).

un sourire un peu narquois : « *Bon, puisque vous êtes si disposés à le faire, ce serait dommage qu'on ne puisse pas jeter un coup d'oeil dessus la semaine prochaine !* » « *Oh, la vicieuse !* » s'écrie une adhérente en rigolant. Fabienne sourit aussi, mais [à mon avis, suite à cette remarque et ce qu'elle redoute comme perception trop humiliante de sa dernière sortie] rectifie le tir en redonnant fictivement à Frédéric le pouvoir de s'extraire du contrôle institutionnel : « *Là, Frédéric, il se dit, "cause toujours, de toute façon, moi, la semaine prochaine, je ne viens pas, donc je m'en moque" !!* », faisant rire à nouveau dans la salle, mais cette fois-ci en rappelant non pas son pouvoir de contrôle à elle, mais bien son pouvoir de retrait à lui. [La semaine suivante, Martine assure « normalement » sa réunion]. Frédéric est là, il prend la parole pour dire qu'il n'est pas content de sa perte de poids parce qu'il n'a perdu que 600 g, alors qu'il a vraiment fait attention cette semaine. A ce moment-là, une adhérente intervient pour dire à Martine : « *il faut lui demander s'il a noté, parce que la semaine dernière, il avait pas noté et Fabienne avait dit qu'elle vérifierait !!* » Tout le monde rigole, Frédéric aussi, en disant « *Ben ça balance ici !* ». Sylvie, dans la continuité de son intervention la semaine précédente, intervient avec beaucoup de sérieux pour « soutenir » Frédéric : « *c'est difficile quand on va au restaurant le midi, mais c'est bien, ça fait quand même déjà 600 g en moins, c'est déjà ça* ».

Si la solidarité entre adhérentes est sans doute le mode de relations sociales le plus mis en avant dans les discours officiels sur le groupe, on voit ici que le groupe joue explicitement aussi comme groupe de contrôle et "Argus aux cent yeux" au service de l'animatrice, sans que la délation soit particulièrement découragée. De fait, la compétition entre adhérentes est utilisée voire suscitée par l'institution qui en fait un aiguillon majeur du maintien de la pratique. Elle est ainsi organisée régulièrement : par exemple, lors des « challenges », facultatifs, où chaque adhérente est invitée à inscrire le poids qu'elle souhaite perdre (« avant début mai », « d'ici Noël ») sur un tableau au centre de la pièce et à reporter, semaine après semaine, les progrès faits, tout en les comparant à ceux des autres, puisque celles qui remportent le challenge, c'est-à-dire qui ont atteint leur objectif, gagnent un cadeau.

A cette compétition anonyme et au cours de laquelle tout le monde peut « gagner » s'ajoutent des formes plus individuelles et plus agonistiques. Les futures adhérentes sont en effet encouragées à faire le programme « à plusieurs » (ce qui augmente évidemment le nombre d'inscriptions) ou à parrainer d'autres entrantes : il existe ainsi, à l'intérieur du groupe de la réunion, des couples ou sous-groupes de co-adhérentes que l'on pourrait qualifier de « significatives » (sur le modèle des autres « significatifs » chez Mead), caractérisés par des liens familiaux ou amicaux ayant préexisté à l'inscription dans le groupe. Il est alors évident pour tout le monde que ces formules ont des avantages en termes de soutien de l'une par l'autre, mais aussi d'émulation, ce qui est parfois rappelé en termes assez crus par l'animatrice :

- [En réunion] Hélène (une adhérente qui vient habituellement avec son mari Loïc) : ça ne va pas, car elle fait de la pâtisserie pour ses enfants et elle ne peut pas s'empêcher de la manger. « *Je crois que le problème c'est une addiction au sucré* » dit-elle. Martine demande à Hélène et à la salle ce qu'elle pourrait faire... (...) Martine dit aussi à Hélène que le fait de le faire à deux, avec Loïc, est censé

rendre les choses plus faciles, mais Hélène répond que non, que c'est injuste, car Loïc a beaucoup plus de points, et pour lui ça marche très bien, il mange plus et il perd plus. Martine répond que ce n'est pas injuste, c'est que le métabolisme des hommes est plus élevé. « *Mais est-ce que Loïc ne pourrait pas vous freiner dans certains aliments sucrés ?* » demande Martine. Hélène n'est pas très convaincue : le plus souvent, c'est quand elle est avec les enfants, il n'est pas là.

- Deux adhérentes, très fortes toutes les deux, se sont inscrites ensemble la semaine dernière. C'est donc leur première pesée suite au régime. La première adhérente est pesée par Martine, qui, comme souvent quand la perte de poids est importante, rompt le chuchotis habituel de la pesée par un quasi-claironnant « un kilo » ! La première adhérente va s'asseoir, sa copine est pesée à son tour, « *Un kilo 6 !!* » annonce, encore plus triomphalement, Martine : « *Vous l'avez battue ! Ça va la mettre en colère, mais c'est comme ça, vous l'avez battue !* ». La deuxième adhérente rejoint sa copine en lui faisant le V de la victoire.
- Deux adhérentes d'honneur sont présentes, une mère et sa fille, toutes les deux minces et habillées chic [une adhérente d'honneur est une adhérente qui a atteint son « poids idéal », un poids négocié entre elle et l'animatrice et qui est traditionnellement situé dans la fourchette médicale du « poids normal » : elle peut revenir gratuitement aux réunions à condition de ne pas dépasser ce poids de deux kilos]. La mère vient de devenir adhérente d'honneur, la fille est devenue adhérente d'honneur, il y a deux ans, et n'a pas repris de poids depuis. Martine demande à la fille ce qui l'a « *motivée pour conserver ce poids depuis deux ans* », la fille répond : « *Faire mieux que ma mère !!!* ». Martine enchaîne alors sur le fait que c'est bien de venir à deux, que la concurrence, la compétition, c'est un bon moteur, et qu'il va falloir garder ce « challenge » entre elles deux : « *c'est une guerre bien agréable entre mère et fille* », finit-elle d'un ton à la fois enjoué et paterne.

A travers ces situations, l'institution étend donc son emprise, dans la mesure où elle habite ou colonise des relations en en faisant des lieux d'exercices délégués de son contrôle. Au-delà de l'animatrice elle-même et des « murs » de la réunion, c'est le groupe commercial d'amaigrissement comme institution de contrôle qui se développe jusqu'à englober dans sa fonction et dans son action des individus avec lesquels elle n'est pas même en contact et qui vont jouer comme autant d'alliés de l'institution « dans la place » et lui offrir une possibilité de contrôle de la vie quotidienne :

- [Martine, en réunion :] *Il faut manger calmement pour manger moins, ne pas manger en cachette car, dans ce cas, on mange vite, et comme personne ne nous a vues, on y retourne, alors que si on mange en public, un carré de chocolat par exemple, « tu n'y a pas droit avec ton régime » on vous dit, « si j'y ai droit, d'ailleurs je le note tout de suite », on le note et on n'y retourne pas car, sinon, on va vous dire « là, tu exagères un peu, non ? ». Alors que si on est seule, on mange très vite, et les papilles n'ont pas le temps d'être satisfaites, on y retourne toujours très vite et toujours en cachette, on fait disparaître très vite le corps du délit.*

Les limites, inséparablement sociales et spatiales, de l'institution, et notamment de son pouvoir de coercition, ne sont donc pas données *a priori*. Elles sont l'objet d'un travail institutionnel particulier visant à les étendre, et l'on peut faire l'hypothèse

qu'elles se fixent ou s'équilibrent en fonction de la rencontre entre ce travail institutionnel, les dispositions des adhérentes, les propriétés de leur milieu domestique et les usages qu'elles font de l'institution.

## 6. La délégation scripturale du contrôle

Or, cette extension de l'institution ne repose pas seulement sur le caractère finalement assez aléatoire du recrutement d'alliés dans la place. Un des instruments fondamentaux sur lequel repose le programme permet d'installer durablement et de manière constante un type de **contrôle à distance** propre à remplir cet objectif : l'écrit<sup>10</sup>.

La forte présence de l'écrit en réunion et dans le système du groupe est particulièrement frappante. Elle s'explique en partie par l'inscription de l'idéologie actuelle du groupe dans les théories de la motivation et cognitivo-comportementales, qui ont recours à la pratique quotidienne de l'écriture, tout à la fois comme instrument de prise de conscience des comportements, mode d'engagement envers soi-même et les autres, et base de travail pour le thérapeute<sup>11</sup>. Les rappels à l'ordre de l'écriture sont très fréquents, il est rare qu'une réunion n'en comporte pas, qu'ils soient dirigés vers une adhérente en particulier ou vers le groupe dans son entier : « *Un crayon en main, c'est 500 grammes en moins* », « *Il faut écrire pour maigrir* », dit Martine lors des réunions, c'est-à-dire qu'il faut « noter » et « compter » « tout », chaque prise alimentaire ou activité décomptée. « Tout » écrire, ce peut être aussi tenir un journal de ses bonnes résolutions ou de ses engagements envers soi-même, ce qui rejoint là aussi les prescriptions comportementales :

- [Martine en réunion] *Les bonnes résolutions de janvier, elles sont vite parties n'est-ce pas ? Qu'est-ce qu'il aurait fallu faire ? Il aurait fallu les écrire !*
- [Martine en réunion] *Il faut prendre la bonne résolution de bouger. Il faut se faire un planning précis, en marquant les activités physiques qu'on prévoit de faire « je ferai ça, je ferai ça », en notant le sport sur les plages horaires qu'on a de libres, sinon on ne fait rien, si c'est pas noté, on n'y va pas.*

De même, « il faut lire » : la « prise en main » des nouvelles adhérentes, le premier jour, consiste avant tout à leur indiquer quoi lire, comment lire, et dans quel ordre lire les écrits divers qui leur sont remis – dans un grande pochette ou un sac – lors de l'inscription. Chaque réunion ajoute sa moisson hebdomadaire de petites fiches distribuées et textes divers, et chaque nouveau mois son « livret » à thème, sorte de magazine au format de poche, comportant des textes, des témoignages illustrés de photos et des recettes. Les animatrices poussent à lire les « livrets » de conseils, mais

---

<sup>10</sup> Comme le souligne B. Lahire (1998, p. 157) à propos des *hypomnémata*, ces ordonnances écrites, évoquées par Platon, « *que laissent médecins ou maîtres de gymnase avant de partir en voyage pour que leurs élèves ou leurs clients se souviennent de leurs prescriptions* » : « *l'écrit permet d'agir à distance ou, en tout cas, hors de la présence immédiate de celui qui entend agir* ». De fait, toute ordonnance médicale « implique la diffusion (écrite) d'un ordre » (Fainzang, 2001, p. 121) et utilise l'écrit comme moyen de contrôler les comportements.

<sup>11</sup> Plus généralement, l'extension des « instructions écrites » est une caractéristique des « sociétés modernes de l'information » (Tomlinson, 1986, p. 202).

également à considérer les livres de recettes comme de véritables lectures, à but « éducatif » (apprendre un tour de main, repérer une nouvelle recette) ou « ludique » (se faire plaisir) et non pas seulement comme une lecture pratique ou utilitaire, destinée uniquement à la table de la cuisine : « *Vous savez, moi quand ça va pas, je prends les livres de cuisine et je les lis, et après ça va déjà mieux* » (Martine).

L'importance de cette activité scripturale amène à voir dans ce groupe d'amaigrissement, tout comme dans le laboratoire étudié par Latour et Woolgar (1996 [1979], p. 40-43), une organisation « qui passe le plus clair de son temps à coder, marquer, lire et écrire », une institution « inscriptrice » ou « un système d'inscription littéraire », qui « transforme de la matière » (ici des aliments, de la chair, des pratiques) « en écrit ». Mais l'écrit, c'est aussi la marque et la médiation du pouvoir. L'activité scripturale doit également être rapportée à la forme scolaire qui organise l'éducation alimentaire contemporaine (Vincent *et al.*, 1994 ; Darmon, 2008). Elle s'inscrit de plus très clairement dans le dispositif de contrôle analysé, tout d'abord en tant qu'instrument explicite d'auto-contrôle. L'écrit est en effet censé opérer, au niveau individuel, comme un substitut du sens pratique (Lahire, 1998, pp. 137-167), et étayer ou remplacer des dispositions à l'amaigrissement absentes ou chancelantes. La tenue écrite du bilan alimentaire vise ainsi à guider les pratiques, en relayant la « mauvaise » pente des « anciennes habitudes », et cherche à substituer des pratiques d'écritures (comme guide externe des pratiques) aux anciennes dispositions (guides internes des pratiques) définies comme mauvaises. Dans un second temps d'incorporation, la méthode vise à substituer à ces dernières de nouvelles dispositions<sup>12</sup>. Les « points » en particulier, qui sont d'abord une fiction institutionnelle, en viennent à devenir un mode d'appréhension de la réalité totalement intériorisé et normal, quelque chose qui se voit et qui se sent :

- Suite au récit d'une adhérente qui est allée plusieurs fois au restaurant cette semaine, mais a quand même perdu du poids, Martine [l'animatrice] demande, à la cantonade : « *Comment on faisait avant [d'être inscrite dans le groupe] au restaurant, on prenait quoi ?* », réponse de plusieurs adhérentes de la salle, en riant : « *tout ce qu'on voulait !!!* », Martine : « *Oui ! Et comment on fait maintenant ?* », la salle : « *On calcule ! On calcule !* ». Tout le monde rit, et Martine enfonce explicitement le clou : « *Maintenant, quand on lit une carte ou un menu au restaurant, on a les points qui apparaissent devant les yeux, n'est-ce pas ?* », plusieurs adhérentes : « *oui, oui, c'est exactement ça* », « *on les voit à côté du prix des plats !* ».
- Derrière moi, avant que la réunion ne commence, j'entends une conversation entre deux adhérentes, que je n'aurais pas du tout comprise dans les débuts de l'observation ! Un vrai dialogue d'initiées, qui va très vite : « *si tu trouves de la concaillote à 30 [pour 30 % de matières grasses], pour 0,5 [point] c'est un petit coquetier environ, donc deux coquetiers c'est 1 [point], et tu le mets sur des pommes de terre à satiété [i.e. des pommes de terre cuites à l'eau, prises en quantité "raisonnable" pour parvenir à déclencher des signaux de satiété], donc 3 [points]* ». Cela rappelle plus largement les prouesses publiques des animatrices, qui décomptent

<sup>12</sup> Je me permets de renvoyer à nouveau, pour l'analyse d'un enjeu et d'une mécanique comparables dans les traitements hospitaliers de l'anorexie, à Darmon (2008 [2003], chapitre 7).

à la vitesse de l'éclair les points de tel repas ou de tel aliment, sans s'aider des guides écrits, bien sûr. Il faut dire que Martine, l'animatrice, est une ancienne comptable (elle nous l'a dit plusieurs fois), ça ne s'invente pas !

Le « on pense en points, on mange en points » des adhérentes s'explique donc par l'existence d'un travail tout à fait explicite sur les dispositions, appuyé sur un triptyque écrire-lire-compter, qui produit effectivement l'incorporation d'un sens pratique spécifique<sup>13</sup>.

Mais, outre cette fonction d'auto-contrôle et de substitut au sens pratique, le triptyque joue conjointement un deuxième rôle, plus discret mais non moins opérant : celui d'un instrument de contrôle externe et d'un substitut, cette fois-ci, au panoptique (Foucault, 1975).

C'est déjà le cas en ce qui concerne les bilans alimentaires, puisqu'ils sont utilisés par l'animatrice pour contrôler, directement ou indirectement (par la menace du contrôle), les prises alimentaires des adhérentes. Plus généralement, l'écrit joue comme pièce centrale du dispositif de surveillance, que son omniprésence même conduit à ne plus remarquer. C'est en effet une véritable avalanche scripturale et comptable qui déferle, dès le premier jour, sur les adhérentes. L'écrit est partout dans la salle de réunion : sur les murs, les panneaux, les affiches (par exemple, de témoignages ou qui reprennent le règlement) et le tableau, ou dans les livres, livrets et fiches distribués. Parmi les « objets » qui sont exposés sur la grande table centrale et vendus, très peu n'ont aucun rapport direct avec de l'écrit ou du chiffre (jusqu'aux barres céréalières, dont le nom est, prosaïquement, « Deux points »), à part peut-être un élastique destiné aux exercices de gymnastique ou un moule « mou ».

Cette avalanche se poursuit par un flux de matériaux écrits qui s'organise de la salle de réunion au domicile des adhérentes, qui devient lui aussi une sorte d'annexe scripturale de la salle, et où peuvent figurer, en bonne place ou non, le bilan alimentaire de la semaine, la carte de poids, qui comporte la trajectoire de poids semaine après semaine et l'objectif fixé, les différents guides d'alimentation (celui des équivalents en points des aliments, le guide des sorties pour le restaurant), éventuellement la calculatrice électronique, les livres de recettes, les livrets, les bilans antérieurs qui sont censés être conservés pour servir de référence ou de guides futurs. Cette surveillance que l'on pourrait qualifier « de papier » est donc, elle, constante, dans la mesure où l'omniprésence de l'écrit crée une continuité dans « l'enveloppement » institutionnel, pour reprendre le terme de Durkheim<sup>14</sup>, qui dépasse largement celle des interactions entre

<sup>13</sup> De ce point de vue, l'auto-contrôle est effectivement le mode coercitif le plus mis en avant par le programme (Stinson, 2001), mais non forcément le plus efficace. On peut en effet faire ici l'hypothèse, déjà bien étayée par les observations réalisées mais qui demanderait à être travaillée à partir du point de vue des adhérentes, qu'il s'agit avant tout d'un horizon, qui ne fait jamais totalement disparaître l'exercice du contrôle institutionnel, que ce soit parce que celui-ci ne suffit pas à faire intérioriser les dispositions qui le rendraient inutiles ou du fait du *turn-over* des adhérentes.

<sup>14</sup> E. Durkheim (1990 [1938], p. 297, p. 305) parle plus précisément, pour désigner les principes de l'éducation jésuite, d'un « système d'enveloppement continu » et d'une « savante méthode d'enveloppement insinuant ».

adhérentes, du regard de l'animatrice et de la co-présence physique. Cette avalanche de papiers peut être stockée chez soi (le sac offert lors de l'inscription, visiblement destiné à cet usage, peut ainsi déborder très vite de feuilles et de papiers divers), mais un certain nombre de ces écrits sont d'usage fréquent si l'on suit le programme et ne peuvent donc être simplement oubliés dans un coin : ils sont plus probablement déposés à portée de main et « à portée d'œil », et jouent de ce fait comme autant de micro-rappels à l'ordre scripturaux.

L'écrit, tout comme le panoptique tel que Foucault l'analyse, « intensifie » donc le pouvoir de l'institution sur les conduites, il travaille à induire chez les adhérentes « *un état conscient et permanent de visibilité qui assure le fonctionnement automatique* », et désindividualisé, du pouvoir de l'organisation ; il « *fait que la surveillance est permanente dans ses effets, même si elle est discontinuée dans son action* » ; il crée un « *champ de visibilité* » dans lequel s'inscrivent les adhérentes et qui les amène à reprendre à leur compte les contraintes du pouvoir, à les faire jouer spontanément sur elles-mêmes, à inscrire en elles-mêmes le rapport de pouvoir dans lequel elles jouent simultanément les deux rôles, celui de l'adhérente et celui de l'animatrice (Foucault, 1975, p. 234-244).

Substitut au sens pratique, substitut au panoptique, l'écrit est enfin, plus fondamentalement encore, au principe de la production d'un nouveau monde pour les adhérentes. Tout d'abord parce que, comme toute mise en forme du réel procédant par établissement de listes (Goody, 1979 [1977], p. 140-196), l'écrit du groupe réorganise le réel en fonction de nouveaux critères de classements (le nombre de points par aliment et par préparation), constitue des catégories d'appréhension du réel et les fonde sur de nouveaux principes hiérarchiques (à la fin des livres de cuisine, les recettes sont classées par ordre croissant en fonction du nombre de points qu'elles représentent). De plus, à travers notamment la figure de la « recette », qui joue comme mode de contrainte écrit (Goody, 1979 [1977], p. 231, p. 239-240) visant à faire « ré »-apprendre à cuisiner, c'est-à-dire à faire apprendre à cuisiner d'une autre manière, l'écrit est destiné à faire acquérir de nouveaux savoir-faire aux adhérentes et à les faire accéder à un autre monde culinaire, totalement contrôlé par l'institution. Enfin, à ces nouveaux systèmes de classification du réel et à ce nouveau système de savoir-faire s'ajoute un processus de définition du monde même des adhérentes par délimitation de l'espace des possibles. Chez soi, « *quand on ne sait pas [combien de points comporte tel ou tel aliment ou telle ou telle préparation], on ne mange pas* » ; un restaurant dont le « type » ne figure pas dans le guide des sorties, qui recense *fast-foods*, cafétéria, restaurants de spécialités ou encore restaurants exotiques, est exclu de fait de la carte des restaurants pratiques, faciles, voire possibles ; un exercice physique qui ne figure pas dans la liste officielle n'en est plus un, puisqu'il ne permet pas le calcul et la défalcation des points. Ce qui n'est pas écrit, donc, n'existe pas. La délégation scripturale du contrôle opérée par l'institution est particulièrement radicale de ce point de vue, dans la mesure où elle peut en venir à contrôler totalement le monde des adhérentes, à faire du monde écrit qu'elle élabore « *le monde, le seul monde existant et concevable, le monde tout court* » (Berger et Luckmann, 1992 [1966], pp. 184-185).

## 7. Conclusion

La question du type de contrôle exercé est inséparable, on l'a vu, de celle des « limites » de l'institution qui contrôle. Son analyse dessine les contours mouvants d'une institution qui, à partir du « foyer » explicite de contrôle que représente l'animatrice, « juge derrière la table », travaille à s'étendre au groupe des adhérentes, aux proches, à l'univers domestique, et aux dispositions de l'adhérente elle-même, en mobilisant dans ce dispositif bien des objets et, en particulier, l'instrument central que constitue l'écrit. Le régime de contrôle est donc tout à la fois institutionnel, interactionnel, dispositionnel et scriptural. Or, on peut pour finir faire l'hypothèse que ces dimensions opèrent de manière différente et selon des rapports variables en fonction des usages, eux-mêmes socialement déterminés, qui sont faits de l'institution, de la façon dont les adhérentes la pratiquent et, très probablement en dernière instance, de leurs propriétés sociales et trajectoires antérieures. Cette question se pose particulièrement en ce qui concerne le rapport des adhérentes au contrôle scriptural. Les instruments scripturaux de la surveillance et de l'auto-surveillance sont à la fois puissants et fragiles. Puissants par leur nombre, leur omniprésence spatiale et temporelle, leur pouvoir de définition du monde des adhérentes ; fragiles du fait des conditions que présuppose leur usage. Leur force dépend en effet de l'existence, chez les adhérentes, de dispositions à les percevoir, les pratiquer et en ressentir les effets. Et sans pouvoir être affirmative sur ce point à ce stade de l'enquête, il paraît très probable que les dispositions au respect de l'écrit ne se distribuent pas au hasard dans l'espace social<sup>15</sup>. Il sera donc par la suite intéressant d'analyser le décalage potentiel qui peut exister entre ce qui pourrait apparaître de prime abord comme une « machine à réformer les habitus populaires »<sup>16</sup> et la délégation scripturale comme mode privilégié de contrôle à distance qu'elle déploie et dont l'usage présuppose plutôt un rapport scolaire à l'écrit<sup>17</sup>. Plus généralement, c'est même le rôle de l'écrit dans les politiques de santé publique, en l'occurrence nutritionnelles, qui pourrait être interrogé de ce point de vue : omniprésent, paré de toutes les vertus (au point qu'une simple phrase apposée sur un écran de télévision puisse être pensée comme susceptible d'induire des comportements ou de contre balancer le pouvoir de suggestion de l'image, dans les publicités, par exemple) ou soupçonné de tous les vices (comme dans les croisades de dénonciation des « fausses » allégations nutritionnelles), l'écrit dans le gouvernement contemporain des corps demeure surtout insuffisamment analysé.

---

<sup>15</sup> Dans son analyse des rapports à la norme médicale écrite que constitue l'ordonnance, S. Fainzang (2001) met davantage en avant le rôle de la culture religieuse par rapport à celui du capital culturel ou de la position sociale, tout en soulignant que, par exemple, la notice des médicaments est davantage lue par les catégories sociales supérieures.

<sup>16</sup> Pour une analyse du groupe d'amaigrissement sous cet angle, voir Darmon, 2008. On peut regretter que K. Stinson (2001) ne fasse aucun cas de la dimension de classe dans son analyse du fonctionnement d'un groupe commercial d'amaigrissement : elle envisage globalement les membres du groupe comme « un public homogène de classes moyennes » (p. 20-23).

<sup>17</sup> Un tel hiatus entre « cuisine » et « écrit » a, par exemple, déjà été mis en évidence et analysé dans des « ateliers cuisine » de centres sociaux parisiens réunissant notamment des femmes des classes populaires originaires d'Afrique (Augor et Lhuissier, 2006, p. 108-109) ; voir aussi sur ce point Goody (1979 [1977], p. 230-244).

## Bibliographie

- Arborio A.-M., Fournier P. (1999) *L'enquête et ses méthodes : l'observation directe*, Paris, Nathan, 128 p.
- Augor M., Lhuissier A. (2006) Cuisiner ensemble : ethnographie de trois ateliers cuisine, *Cahiers d'économie et sociologie rurales* 79, 97-114.
- Berger P., Luckmann T. (1992 [1966]) *La construction sociale de la réalité*, Paris, Méridiens Klincksieck, 288 p.
- Darmon M. (2008 [2003]) *Devenir anorexique. Une approche sociologique*, Paris, La Découverte, 350 p.
- Darmon M. (2008) Déviances corporelles et classes sociales, *in: Normes, déviances, insertions*, Mauger G., Moreno Pestaña J.L., Roca i Escoda M. (coord.), Genève et Zurich, Seismo, 145-167.
- Douglas M. (2004 [1986]) *Comment pensent les institutions*, Paris, La Découverte, 218 p.
- Dubet F. (2002) *Le déclin de l'institution*, Paris, Seuil, 430 p.
- Durkheim E. (1990 [1938]) *L'évolution pédagogique en France*, Paris, PUF, 403 p.
- Fainzang S. (2001) *Médicaments et sociétés. Le patient, le médecin et l'ordonnance*, Paris, PUF, 156 p.
- Foucault M. (1975) *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard, 360 p.
- Garfinkel H. (1956) Conditions of successful degradation ceremonies, *American Journal of Sociology* LXI (5), 420-424.
- Glaser B., Strauss A. (1964) Awareness contexts and social interaction, *American Sociological Review* 29, 669-679.
- Goffman E. (1968 [1961]) *Asiles*, Paris, Minuit, 447 p.
- Goody J. (1979 [1977]) *La raison graphique*, Paris, Minuit, 274 p.
- Lahire B. (2005) Fabriquer un type d'homme « autonome » : analyse des dispositifs scolaires, *in: L'esprit sociologique*, Lahire B., Paris, La Découverte, 322-347.
- Lahire B. (1998) *L'homme pluriel*, Paris, Nathan, 267 p.
- Latour B., Woolgar S. (1996 [1979]) *La vie de laboratoire. La production des faits scientifiques*, Paris, La Découverte, 299 p.
- Peretz H. (1998) *Les méthodes en sociologie. L'observation*, Paris, La Découverte, 124 p.
- Stinson K.M. (2001) *Women and Dieting Culture. Inside a Commercial Weight-Loss Group*, New Brunswick (New Jersey), Rutgers University Press, 236 p.
- Tomlinson G. (1986) Thought for food: A study of written instructions, *Symbolic Interaction* 9-2, 201-216.
- Vincent G., Lahire B., Thin D. (1994) Sur l'histoire et la théorie de la forme scolaire, *in : L'éducation prisonnière de la forme scolaire ? Scolarisation et socialisation dans les sociétés industrielles*, Vincent G. (dir.), Lyon, PUL, 11-48.