

LA CONSTRUCTION D'UN CORPS INSTAGRAMMABLE: le discours du coaching dans le marché numérique de la minceur

LA CONSTRUCCIÓN DE UN CUERPO “INSTAGRAMABLE”: el discurso de la mentoría en el mercado de la delgadez digitalizada

Michelle Aparecida Pereira Lopes¹

UEMG: <https://orcid.org/0000-0002-4011-0891>

Vanice Maria Oliveira Sargentini²

UFSCAR: <https://orcid.org/0000-0002-7760-3075>

DOI: 10.21680/1982-1662.2026v9n43ID41313

Résumé

Cet article analyse le discours du *coaching* sur Instagram, en particulier sur les profils qui promettent la perte de poids et le contrôle du corps, à la lumière de la perspective foucauldienne sur le savoir-pouvoir, la gouvernementalité et la subjectivation. À partir d'une analyse discursive de cinq profils ayant un grand nombre de followers, les auteurs démontrent comment ces mentorats se présentent comme une solution rapide et efficace pour atteindre le corps « idéal », propageant une vision néolibérale de la consommation du corps. Les réseaux sociaux sont ici considérés comme des dispositifs biopolitiques de disciplinarisation et de contrôle, où le corps devient non seulement une marchandise, mais aussi un champ d'investissement symbolique et émotionnel. Cette recherche met également en évidence l'utilisation de discours religieux, scientifiques et de développement personnel comme moyens de légitimer le mentorat et de capturer des sujets qui, insatisfaits de leur corps, recherchent le bonheur par la

¹ E-mail: michellelopes5@gmail.com

² E-mail: isargentini@uol.com.br

transformation corporelle. La conclusion est que ces pratiques agissent comme des technologies politiques du corps qui, tout en offrant un soutien, capturent et subordonnent le sujet aux logiques de visibilité, de consommation et de normativité du corps.

Mots-clés: Corps instagrammable. Coaching. Biopolitique. Réseaux sociaux.

Resumen

El artículo analiza el discurso de la mentoría en Instagram, especialmente en los perfiles que prometen pérdida de peso y control corporal, a la luz de la perspectiva foucaultiana sobre saber-poder, gubernamentalidad y subjetivación. A partir de un análisis discursivo de cinco perfiles con un gran número de seguidores, las autoras muestran cómo estas mentorías se presentan como soluciones rápidas y eficaces para alcanzar el cuerpo "ideal", difundiendo una visión neoliberal del consumo del cuerpo. Las redes sociales se comprenden como dispositivos biopolíticos de disciplinamiento y control, donde el cuerpo se convierte no solo en mercancía, sino también en un campo de inversión simbólica y emocional. La investigación señala además el uso de discursos religiosos, científicos y de autoayuda como formas de legitimar la mentoría y captar sujetos que, insatisfechos con sus cuerpos, buscan la felicidad a través de la transformación corporal. Se concluye que estas prácticas actúan como tecnologías políticas del cuerpo que, al mismo tiempo que ofrecen apoyo, captan y subordinan al sujeto a las lógicas de visibilidad, consumo y normatividad corporal.

Palabras clave: Cuerpo instagrammable, Mentoría, Biopolítica, Redes sociales

Introduction

À l'époque contemporaine, on ne peut pas dédaigner ce que l'on appelle habituellement le monde numérique, une source infinie et illimitée d'information et de communication établie par Internet. Dans ce contexte, on constate qu'Internet a changé non seulement la façon dont les individus se rapportent les uns aux autres, mais aussi la façon dont ils se rapportent à eux-mêmes, de sorte que la perception de leur propre corps passe aussi par la façon dont le corps est montré dans les différents médias et réseaux sociaux.

Sur différents réseaux dont Instagram, des influenceurs et des influenceuses scrutent le corps physique au-delà de son poids et de ses mensurations, puisqu'ils « enseignent » des connaissances allant de la perte de poids au yoga du visage, de l'alimentation saine aux vêtements les plus recommandés pour chaque occasion, de la coloration personnelle et du visagisme aux techniques de relaxation et aux qualités entrepreneuriales. En bref, ce que nous voyons sur Instagram, ce sont des conseils de toutes sortes, constituant un cadre de techniques d'investissement du corps qui doivent être enseignées en détail à l'individu cherchant à avoir le contrôle de soi.

Selon Foucault (2014, p. 31), il n'y a pas de savoir « qui ne suppose et ne constitue en même temps des relations de pouvoir ». En ce sens, une microphysique du pouvoir numérique traverse les corps contemporains, les constituant de manière si subtile qu'elle en devient imperceptible.

Cette dynamique déstabilise constamment le sujet par rapport à son propre corps, car dans chaque post, les réseaux sociaux montrent des corps standardisés, perçus comme la norme. Par conséquent, les réseaux sociaux deviennent d'importants producteurs de subjectivité.

En outre, c'est à la suite de la standardisation du corps que différentes techniques d'autocontrôle émergent également sur les réseaux sociaux, stratégiquement aidées par les ressources numériques. Ces techniques sont présentées de manière que l'individu les reconnaisse comme des tactiques faciles, pratiques et rapides pour résoudre l'angoisse de l'insatisfaction par rapport à son propre corps.

Pour ceux et celles qui sont de l'autre côté et qui proposent les astuces et les secrets de la maîtrise du corps, ce dernier doit être perçu comme une marchandise qui

peut être très lucrative. En fait, leurs réseaux sociaux monétisent le corps en faisant payer pour les techniques qu'ils y proposent. Ensuite, ils monétisent également l'utilisation des techniques dans le cadre de ce que l'on appelle mentorat.

Cela dit, dans ce texte, nous cherchons à interroger le discours sur le corps contemporain, en tenant compte des concepts théorico-méthodologiques des *Discourse Studies* avec un biais foucauldien, en observant l'offre de mentorat qui « vend » le contrôle du corps sur Instagram.

Histoire du corps, des poids et des mesures

Le corps, lorsqu'il est compris comme un objet discursif - social, historique et politique - est imprégné d'un dynamisme temporel, qui entraîne différentes compréhensions et investissements à son sujet (Corbin; Courtine; Vigarello, 2011, p. 07-08). Par conséquent, les différentes historicités donnent lieu à différentes légitimités du corps, car

c'est précisément l'expérience la plus matérielle qui restitue une histoire du corps, sa densité, sa résonance imaginaire. L'originalité ultime de cette expérience est qu'elle se situe au carrefour de l'enveloppe individualisée et de l'expérience sociale, de la référence subjective et de la norme collective (Corbin; Courtine; Vigarello, 2011: 11)³.

À la lumière de ce qui précède, nous nous rendons compte que la perception que l'individu a de son propre corps ne découle pas uniquement d'une expérience subjective, mais aussi de l'imbrication de celle-ci avec le collectif, à chaque période historique. Par conséquent, la perception du corps reflète également la manière dont il a été perçu au fil du temps, notamment en tant qu'objet d'investigation et d'étude dans différents domaines de la connaissance.

Selon les époques, différents types de connaissances ont influencé la perception du corps. Jusqu'au XIXe siècle environ, par exemple, Courtine (2013) nous dit que le corps est resté une sorte de figurant, jouant un rôle secondaire ou même absent des études en sciences humaines, car celles-ci étaient sous l'emprise d'une tradition philosophique dominée par la compréhension cartésienne.

³ Extrait traduit du portugais vers le français.

Avant le XIXe siècle, Courtine (2013) souligne également le fait que la perception corporelle a connu des moments disparates, voire contradictoires. À titre d'exemple, au XVe siècle, la perception du corps était guidée par l'idée de l'existence de forces cosmiques guidant ses désirs et ses humeurs. Plus tard, le mécanisme classique du XVIIe siècle a suggéré la vision de la physique hydraulique, de sorte que le corps a été compris comme systématisé, régulé par des engrenages qui entretenaient un réseau complexe de canaux à partir desquels et à travers lesquels les substances liquides telles que le sang et la lymphe s'écouaient.

Cette perception systématique coexistait également avec les références religieuses d'antan, raison pour laquelle des techniques de purification étaient imposées au corps, telles que le vomissement, la purge et la saignée qui, ensemble, permettaient de comprendre que plus le corps était pur et propre, plus il méritait la protection du ciel, dans ce que nous pouvons considérer comme une pudeur orientée vers le plaisir du divin (Corbin; Courtine; Vigarello, 2012).

Pour Corbin, Courtine et Vigarello (2011, p. 11), les techniques de purification corporelle du XVIIe siècle sont des préludes à la perception contemporaine du corps, puisqu'elles fonctionnent comme des artifices pour un meilleur « maintien de soi », ou une « efficacité des gestes ». En même temps, ces techniques placent la perception du corps à la frontière entre le soin de soi et les influences culturelles de l'époque.

Au XVIIIe siècle, l'influence religieuse sur le corps est supplantée par les progrès des sciences qui s'intéressent à sa biologie et le scrutent progressivement. Ainsi, au XIXe siècle, le corps occupe une place centrale dans les sciences médicales et naturelles, mais reste un personnage secondaire sur la scène des sciences humaines.

Le corps, une invention théorique récente

Le XXe siècle nous présente le corps intrinsèquement lié à l'inconscient, collé au sujet et inscrit dans les formes sociales de la culture (Courtine, 2013, p. 14). C'est le cas lorsque Freud, dans ses études sur l'hystérie, expose l'inconscient qui parle à travers le corps ; lorsque, en philosophie, Husserl interprète que les choses du monde se produisent à travers ce qui nous parvient par les organes des sens, considérant le corps comme le berceau originel de toute signification ; et lorsque, dans les études

anthropologiques, Marcel Mauss, dans son essai « Les techniques du corps », procédant du concret à l'abstrait, montre comment l'homme a une manière traditionnelle d'utiliser son corps d'une société à l'autre. Le corps est devenu un objet de connaissance et de discours de manière encore plus remarquable dans les années 1960 et 1970, en réponse aux mouvements de libération des femmes et de défense des droits des LGBT et aussi à l'émergence des études des femmes, du genre et de la sexualité.

En tant qu'objet de connaissance et de discours, le corps est également perçu comme la cible de mécanismes de pouvoir qui l'investissent, ainsi que ses gestes et ses comportements. Le corps est ainsi compris comme l'objet d'une surveillance constante par une « myriade d'institutions de santé, d'éducation et de rééducation »⁴ (Courtine, 2013, p. 12), qui dépassent la science de son fonctionnement biologique et naturel.

Pour Foucault (2014, p. 30), c'est l'association entre savoir et contrôle qui constitue « ce qu'on pourrait appeler la technologie politique du corps », soit une surveillance constante dont le cœur est le corps du sujet, inscrit dans un « horizon historique de longue durée » (Courtine, 2013: 17).

Dans cet horizon historique, en tant qu'objet de discours des sciences humaines, le corps peut être perçu à partir des multiples coercitions exercées sur sa chair, ainsi que des différentes manières dont les individus agissent sur eux-mêmes. Cette compréhension est en grande partie le fruit des travaux de Michel Foucault qui, en observant l'appréhension du corps par le sujet moderne, s'est écarté d'une conception du pouvoir « comme technique de domination, pour discerner la manière dont les individus en viennent à exercer sur leur propre corps des 'techniques de leur nature', dans l'usage des plaisirs et des passions »⁵ (Courtine, 2013, p. 17).

C'est donc dans une perspective foucauldienne que nous comprenons le corps du sujet contemporain comme la cible d'un contrôle dichotomique à travers lequel il reçoit des attaques extérieures et, en même temps, cherche à se modeler. Dans le désir de répondre à des normes, ou dans l'attente d'une acceptation extérieure, le corps est soumis au contrôle millimétrique de ses poids et de ses mesures (Lopes, 2018), de

⁴ Extrait traduit du portugais vers le français.

⁵ Extrait traduit du portugais vers le français.

manière à constituer un scénario effrayant observé dans diverses instances, comme sur les réseaux sociaux.

Sujets contemporains, corps instagrammables

Dans la trame historique de la constitution du sujet contemporain, dans le sillage de Foucault, nous le comprenons comme un objet constitué sur la base de déterminations externes par lesquelles il s'éprouve lui-même dans la construction de sa subjectivité. Le rapport à son propre corps n'y échappe pas, puisque c'est en lui, avec lui et par lui que le sujet fait l'expérience du monde et se montre à lui.

Ainsi, la contemporanéité étant imprégnée de technologie, les relations établies par la médiation homme-machine et la socialisation sur les réseaux numériques construisent et procurent des expériences qui ont un impact direct sur la construction subjective et le rapport du sujet à son propre corps. En d'autres termes, pour le sujet contemporain, la perception de son propre corps est difficilement dissociable de ce que la réalité numérisée présente comme le « corps idéal » de notre époque. Les réseaux sociaux sont donc un nœud important dans le réseau discursif dans lequel une vérité est construite pour le corps du sujet contemporain.

Selon Pacete (2023), l'une des enquêtes les plus récentes de Comscore, une société américaine qui observe l'utilisation d'Internet pour fournir des analyses au marché des entreprises et aux agences de publicité du monde entier, indique que le Brésil est le troisième pays dans le classement des utilisateurs de médias sociaux: il y a 131,5 millions de Brésiliens, dont 81,4 % accèdent à Instagram. L'étude « Tendances des médias sociaux en 2023 » montre également que le temps que les Brésiliens passent à utiliser les réseaux sociaux augmente progressivement, dépassant le temps passé sur d'autres plateformes disponibles sur Internet, comme celles de services, de divertissements, de travail et de vente au détail. En outre, dans l'enquête, Instagram apparaît comme la plateforme ayant le taux de partage le plus élevé, c'est-à-dire un engagement plus important. Cela signifie que c'est là que les utilisateurs et utilisatrices interagissent le plus, en cliquant sur « J'aime », en rédigeant des commentaires et en partageant du contenu.

Compte tenu de ces informations, nous pouvons déduire le potentiel d'influence des créateurs et des créatrices de contenu sur Instagram. Par conséquent, les contenus liés à la perception du corps ont un impact considérable sur la perception qu'ont les utilisateurs et les utilisatrices de leur propre corps lorsqu'ils et elles circulent sur ce réseau. Les corps instagrammables apparaissent comme des objets de désir, des normes à suivre et des objectifs à atteindre.

Par ailleurs, nous soulignons également le potentiel marketing d'Instagram en termes d'offre de techniques visant le corps instagrammable. Il ne s'agit pas seulement du corps-marchandise, mais aussi de la marchandisation des stratégies pour atteindre ce corps, allant de celles que l'individu « peut » faire seul, à celles pour lesquelles l'encadrement offert par le service de mentorat est « nécessaire ».

Le corps instagrammable est, en ce sens, également un corps monétisé, car pour l'atteindre, le sujet est pris dans l'idée qu'il est nécessaire d'investir émotionnellement et financièrement dans ce corps ; un double investissement qui va de l'achat de la satisfaction possible du désir d'avoir le corps instagrammable à l'achat des techniques et de l'apprentissage contrôlé proposés comme garantie des résultats.

La gouvernance

Le mot « mentorat » est actuellement employé dans le domaine de l'entrepreneuriat, du leadership et de l'accompagnement personnel. Par opposition au conseil et au coaching, le mentorat est proposé par un.e conseillère qui offre un soutien personnel ou professionnel. Il s'agit peut-être d'un nouveau nom pour des actions historiquement présentes dans la société. Nous disons cela pour indiquer l'association qui peut être faite avec la notion de gouvernementalité, qui fait l'objet de discussions depuis longtemps par des philosophes tels que Kant et Foucault, les auteurs sur lesquels nous nous concentrerons ci-dessous.

Selon les travaux de Michel Foucault, depuis le XVI^e siècle, avec l'émergence des écoles, des prisons et des asiles d'aliénés, on assiste à la mise en place de pratiques de contrôle des sujets. Ces pratiques et leurs instruments répondent à un dispositif de pouvoir-savoir qui règle les conduites par la disciplinarisation des corps, par une biopolitique qui agit dans la normalisation des individus et de la population, et par les

formes de subjectivation produites par le gouvernement de soi et des autres. Ce sont donc ces pratiques de gouvernementalité qui ont constitué la subjectivité occidentale au cours des siècles.

Le pouvoir pastoral, ancré dans la société chrétienne gréco-romaine, est déjà un préambule à ce qu'il faut comprendre comme la gouvernementalité qui, dans l'analyse du pouvoir, révèle « un sujet soumis dans des réseaux continus d'obéissance, un sujet subjectivé par l'extraction de la vérité qui lui est imposée » (Foucault, 2008, p. 243).

Dans le cours *Le gouvernement de soi et des autres*, Foucault (2010) interroge l'existence de formes d'obéissance du sujet dans l'histoire, en remontant à l'éthique de la subjectivation morale et aux pratiques du moi. Dans son cours, l'auteur lance une discussion sur l'obéissance à partir des propositions de Kant et de sa compréhension des Lumières. En interprétant le texte de Kant « Qu'est-ce que les Lumières? », Foucault souligne la centralité de la notion de minorité – « l'incapacité d'utiliser son entendement sans la direction d'autrui » (Foucault, 2010, p. 25) –, montrant la recherche dans la philosophie kantienne d'une issue (*Ausgang*) pour le sujet à partir de cet état de minorité.

Kant se demande ce qui empêche l'émancipation de l'homme, son entrée dans une vie autonome, la sortie d'un état d'enfance naturelle de l'humanité : est-ce de la paresse et de la lâcheté ?

Si j'ai un livre qui me sert d'entendement [*Verstand*], un directeur de conscience [*Gewissen*] qui me sert de guide [*Seelsorger*], un médecin qui juge de mon régime alimentaire à ma place, je n'ai alors pas moi-même à fournir d'efforts (Kant *apud* Foucault, 2010, p. 29).

Il ne s'agit pas de l'autorité illégitime du livre, du maître ou du médecin. La dépendance réside dans la manière dont l'individu remplace sa propre compréhension du livre par celle d'un autre, remplace sa propre conscience morale par la soumission à un autre qui lui dit ce qu'il doit faire, ou même donne au médecin le pouvoir de prédire et de décider de sa propre vie. La liberté de s'émanciper est prise comme un fardeau, ce qui ouvre des brèches pour ceux et celles qui, « obséquieusement », prennent la direction des autres, qui sont acceptés par conformisme ou consentement (Gros, 2018).

Dans les réseaux sociaux du XXI^e siècle, il y a beaucoup de personnes obséquieuses qui sont prêtes, moyennant quelques paiements, à diriger une autre personne qui, sans réfléchir, est prête à suivre les ordres de ceux et de celles qui prétendent leur apporter le succès. L'obéissance, en revanche, ne doit pas être comprise comme le contraire de la désobéissance, qui pourrait être considérée comme une résistance ou une contre-conduite. L'obéissance peut être la délégation de décisions ou d'actions à l'autre, mais pas seulement, car surtout lorsque l'obéissance réfléchie répond à une éthique du soi, nous voyons aussi dans ce geste une façon de sortir de la minorité (Sargentini, 2020).

En confrontant les discussions sur la gouvernementalité aux profils Instagram que nous examinons, nous pouvons les comprendre comme se rapportant à un dispositif contemporain de savoir-pouvoir à travers lequel les individus sont encouragés à réguler leur comportement, en particulier en ce qui concerne leur propre corps. Instagram est l'un des points de ce dispositif, car il montre ce qu'est le corps idéal et, en même temps, comment ce corps peut être atteint.

La quête constante du désir d'avoir le soi-disant corps instagrammable renforce la disciplinarisation des corps, car elle accentue l'idée que le corps idéal ne peut être atteint que par la disciplinarisation. Cette idéalisation et cette disciplinarisation ne sont pas sans lien avec la biopolitique, car elles sont fondées sur les idéaux positifs de santé et de longévité, entre autres. C'est pourquoi il faut affiner la taille, perdre du poids et suivre un régime, des mots issus d'une biopolitique qui se répercute dans d'autres discours, dans d'autres lieux, au-delà d'Instagram.

En conséquence, le corps idéal est établi comme une option sans ambiguïté et ceux et celles qui ne se reconnaissent pas dans la norme finissent par être malheureux. L'urgence de changer son corps est donc encouragée et, en même temps, l'offre de professionnels prêts à conduire le processus de changement est encouragée, c'est-à-dire le mentorat.

La société de consommation et l'offre de mentorat(s)

Chaque jour, nous sommes incités à consommer de manière si insistante qu'il n'est plus possible de comprendre les processus de subjectivation contemporains sans

envisager la façon dont la logique néolibérale a mis en place la société dite de consommation, comprise ici comme une société dont la priorité n'est pas la fabrication d'artefacts et de marchandises, mais plutôt, selon Bauman (2008), la satisfaction immédiate des émotions et des désirs du sujet.

Par conséquent, dans la société de consommation, la constitution de la subjectivité est imprégnée par la relation que le sujet établit avec l'acte d'achat: plus on peut acheter, plus on construit l'illusion d'appartenir à cette société. Comme tout est proposé, l'illusion se construit que tout s'achète, même le bonheur, qui finit par servir de toile de fond à la vente. Le bonheur devient alors synonyme de liberté de choisir entre différentes offres qui garantiront la satisfaction des désirs du sujet. C'est en ce sens que cette société de consommation affecte également le rapport du sujet à son propre corps: atteindre le corps idéal correspond à l'atteinte du bonheur. Ce corps idéal est donc un objet de consommation, convoité et désiré.

La dialectique du néolibéralisme suppose que « le prix que le consommateur potentiel en quête de satisfaction est prêt à payer pour les biens proposés dépendra de la crédibilité de la promesse [de satisfaction] et de l'intensité des désirs »⁶ (Bauman, 2008, p. 18). Dans ce contexte, l'individu insatisfait de son propre corps voit dans l'offre de produits et services (qui garantissent la satisfaction du désir d'atteindre le corps idéalisé) l'achat qui garantira son bonheur.

Dans cette optique, nous avons cherché à analyser les pratiques discursives et non discursives qui leur sont associées et qui circulent sur Instagram, proposant des programmes de mentorat liés à l'atteinte du corps idéal. Pleinement conscientes de l'impossibilité d'analyser tous les profils où ce type de mentorat est proposé, nous avons opté pour une sélection issue d'une première recherche sur le réseau en question à partir des mots-clés « mentorat » et « perte de poids ». Dans le cadre de cette recherche, nous avons sélectionné 5 profils ayant plus de 10.000 « followers » et parmi ceux-ci nous avons choisi ceux dont la page d'accueil présente un lien *Linktree*, un outil qui vous dirige vers l'achat de produits et services offerts aux suiveurs et suiveuses.

⁶ Extrait traduit du portugais vers le français.

Le tableau 1 présente les cinq profils sélectionnés, classés par ordre décroissant du nombre d'adeptes, ainsi que les mots que les profils contiennent dans leur description.

Tableau 1 - Profils analysés

Profil	Description du profil	Suiveurs
@flanutrifit	Je vais vous aider à PERDRE du poids rapidement sans vous affamer et sans perdre le plaisir de manger. + 25 000 patients et étudiants dans 19 pays. CHANGEZ VOTRE CORPS MAINTENANT.	1,2 million
@loris	MINCIR AVEC UN BUT PRÉCIS. Mincissez vos 5 corps en mangeant ce que vous aimez ! La seule psychanalyste chrétienne spécialisée dans la perte de poids définitive	989 mille
@emagreecer_com_certeza	Recettes, exercices et conseils. Des milliers de personnes perdent du poids ici.	150 mille
@gabrielvenditonutri	Je vous aiderai à retrouver l'estime de soi perdue. Régime sans détour. Plus de 1000 vies transformées. Service en ligne.	21,3 mille
@ogabrieltrainer	Ayez un Coach et un Nutri avec vous jusqu'à ce que vous perdiez du poids pour de bon ! Programme Taille Mince en 90 jours pour seulement R\$37.00.	11,4 mille

Source: élaboration propre (2025).

De manière générale, les cinq profils sont représentatifs de ce qui circule et de ce qui est proposé aux personnes cherchant à perdre du poids sur Instagram : ils offrent la satisfaction de besoins immédiats à travers la construction d'un fil d'actualité qui démontre l'expérience de la personne responsable du profil en matière de fitness et/ou de recommandations alimentaires. L'émergence des énoncés qui présentent les profils aux followers correspond à la logique néolibérale, étant donné l'association faite entre la consommation de ce qui est proposé et la satisfaction immédiate du désir de perdre du poids. Cette association repose sur l'hypothèse que le corps instagrammable est la base de l'amour de soi du sujet et que, par conséquent, la perte de poids est proposée comme le moyen de (re)conquérir l'estime de soi qui garantirait le bonheur tant désiré. Cela se reflète également dans les choix lexicaux qui imprègnent les énoncés, puisque les idées de rapidité, d'infaillibilité et de facilité sont intégrées dans les différents adverbes et locutions adverbiales de temps, de manière et d'affirmation utilisés dans les phrases. Il convient également de noter le choix de phrases courtes avec des verbes à l'impératif et des pronoms de la deuxième personne, ainsi que l'utilisation de majuscules dans certaines expressions qui corroborent les mêmes significations.

Ainsi, l'idée est construite que les profils possèdent le savoir-pouvoir nécessaire pour atteindre le bonheur d'avoir un corps instagrammable; un savoir-pouvoir qui est suffisamment savant pour être capable de faire ce qui est nécessaire pour perdre du poids, donc c'est un savoir-pouvoir qui peut être enseigné à ceux et celles qui ne peuvent pas le faire [perdre du poids, atteindre le corps désiré] par eux-mêmes. Les profils sont donc traversés par un discours didactique et pédagogique et deviennent des espaces d'apprentissage pour les adeptes intéressés par la perte de poids. En ce sens, les profils proposent également un mentorat, en s'appuyant sur des discours issus de la médecine, de la nutrition, du sport et même de la religion, comme nous le verrons plus loin. Les profils de ce type sont donc capables de capturer des sujets et de les maintenir à l'intérieur d'un dispositif de contrôle, dans une surveillance stricte d'eux-mêmes et de leur corps.

En examinant chacun de ces profils, nous avons constaté que @emagreecer_com_certeza_br, @flanutri et @gabrielvenditonutri ont des fils d'actualité très similaires. Ils utilisent le discours de la nutrition et de l'alimentation saine pour

convaincre/guider leurs adeptes. On y trouve de nombreuses photos de plats et de desserts considérés comme plus sains, des conseils sur ce qu'il faut remplacer dans l'alimentation, ainsi que des recettes, des vidéos pratiques et même des menus pour préparer les gamelles. Les trois profils présentent parfois des vidéos d'exercices, @gabirelvenditonutri en ayant plus que les deux autres. Sur les trois profils, on trouve également des vidéos dans lesquelles une personne présentée comme un spécialiste - un médecin, un nutritionniste, par exemple - parle de la perte de poids et de ses avantages pour la santé, ainsi que des messages contenant des conseils pour perdre du poids et réduire les mensurations. Dans ces types de posts, le volume abdominal et le tour de taille sont les principales cibles de la surveillance.

Les profils @gabrielreinador et @loris sont similaires dans leur utilisation du discours religieux, qui apparaît sous une forme atténuée dans le premier et fortement dans le second. Le profil @ogabrielreinador propose à ses followers les éléments suivants comme faits marquants : « Diète carnivore », « Commencer par ici », « Perdre du ventre », « Élèves/Résultats », « Diastase », « Types de centre » et « Contractures », ainsi qu'un onglet qui mène à un groupe *WhatsApp*. Les messages du fil d'actualité font référence à l'exercice physique et à des vidéos dans lesquelles les administrateurs du profil parlent de perte de poids, d'alimentation et d'activité physique. Le fil d'actualité contient également des vidéos du révérend TD Jakes, fondateur et pasteur évangélique d'une église à Dallas, ville de l'État du Texas. Les vidéos du pasteur sont utilisées par le profil @gabrielreinador pour motiver ceux et celles qui cherchent à perdre du poids ou qui en font un objectif ; de cette façon, le discours religieux imprègne le discours sur la perte de poids dans ce profil, devenant une ressource agissant en faveur de l'adhésion au service de mentorat.

Sur les cinq profils retenus, l'Instagram de @loris est le deuxième en termes de nombre de suiveurs - 989 000 - juste derrière @flanutri qui en compte plus d'un million. Le profil @loris se distingue des autres en se présentant comme « La seule psychanalyste chrétienne spécialisée dans la perte de poids définitive ». Sur ce profil, il suffit de cliquer sur la phrase « Venez nous parler » pour accéder à une chaîne *WhatsApp*. Ce profil propose également l'offre d'achat du livre *A frequência da leoa*, de l'élixir « Shot divin », du cours d'immersion « 70x7 Expérience divine » et des méthodes « Maigrir :

corps, esprit et âme » et « Créer la vie ». À partir de ce compte Instagram, il est également possible d'accéder à des vidéos en cliquant sur « Mon Tiktok » et sur « Chaîne Telegram », ainsi que à l'offre du livre de formation *Le manuel de survie pour procrastinateur* et du livre *As 90 afirmações de quem já vive O Segredo* et l'accès à 3 épisodes de « Une vie avec un but », disponibles sur la plateforme *YouTube*. Enfin, on y trouve une invitation à rejoindre la communauté *Emagrecendo com a Palavra* sur *WhatsApp*.

L'analyse de cette offre de mentorat révèle la diversité des moyens disponibles sur les réseaux sociaux pour retenir l'attention des gens. Lorsqu'ils cherchent à perdre du poids, ils sont happés par des pratiques discursives qui découpent l'objet « corps idéal », en le traversant par divers types de discours : religieux néo-pentecôtistes, de développement personnel, spirituels, psychanalytiques et néolibéraux. Le processus de subjectivation, de désobjectivation et de nouvelle subjectivation devient inévitable face à un réseau aussi englobant avec différents fronts d'accès, surtout face à la fragilité de ceux et de celles qui cherchent à « s'arranger » avec leur corps.

Dans les images utilisées pour accéder aux vidéos et autres posts, il n'y a guère de photos d'assiettes de nourriture ou d'indications de recettes ou de mesures de calories, comme c'est souvent le cas dans d'autres profils. La prosodie du discours religieux néo-pentecôtiste, les phrases clichées (« Tout ce que Dieu a fait est bon ») exposent le thème de la perte de poids à travers des versets bibliques:

Le chapitre 5 de Matthieu parle de l'importance du pardon pour vous, non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour vivre réellement. Le pardon est un briseur de mur, un éliminateur de blocages qui vous empêchent de vivre une vie plus légère et d'avoir vos 5 corps plus légers. Vous n'avez pas seulement trois corps, comme le disent habituellement les chrétiens, à savoir le corps physique, l'âme et l'esprit, non ! Vous avez 5 corps et si vous ne prenez pas soin de la légèreté de ces 5 corps, le corps physique, qui est celui que vous voyez ici, s'alourdira toujours, il en paiera le prix, donc ceux qui ont commencé à me suivre ici ont commencé à comprendre qu'il y a beaucoup plus que cela, que cela va bien au-delà du régime et de l'entraînement, qu'il ne sert à rien de faire un régime et de s'entraîner si l'on ne prend pas soin des trois autres corps. Les régimes concernent le corps physique, - et je ne suis pas d'accord non plus, mais tout ce que Dieu a fait est bon, y compris la nourriture, gardez cela dans votre cœur. (Transcription d'un extrait vidéo disponible sur le profil Instagram de @loris).

Dans cet extrait, nous voyons que des valeurs propres au discours religieux, comme le pardon et des notions comme l'âme et l'esprit sont traversées par des courants idéologiques et passionnels, ancrés par les médias eux-mêmes. Dans cette éthique et cette esthétique du moi, il y a la constitution du sujet convoquée par les discours politico-religieux (Fernandes, 2020). Affectés par l'individualisme religieux de la modernité, les individus-sujets autonomes construiront eux-mêmes les significations qui leur fourniront des adaptations cohérentes de la fin qui justifie les moyens. Ils agissent comme des acheteurs, remplissant leurs caddies dans ce supermarché religieux selon leurs désirs et leurs goûts (Hervieu-Leger, 1999).

Considérations finales

Face à l'existence d'une grande archive, encore peu étudiée, sur la présence du mentorat sur les profils Instagram, nous avons discuté à propos des discours sur le corps contemporain, en observant l'offre de mentorat qui « vend » le contrôle du corps sur Instagram. Les résultats indiquent le mouvement de contrôle et de disciplinarisation des sujets à travers le mentorat et le pouvoir des plateformes numériques d'ancrer l'imaginaire des corps instagrammables et l'existence d'un processus de subjectivation, désobjectivation et nouvelle subjectivation auquel les followers sont exposés.

Si, d'un côté, le mentorat devient une autre stratégie biopolitique, car le contrôle de la santé des citoyens est censé apporter des avantages à ces derniers, mais surtout au gouvernement, qui voit la productivité du sujet mieux garantie ; de l'autre côté, toute cette imposition d'une norme corporelle peut nuire à la santé mentale. Les idéalizations inatteignables génèrent des corps anxieux, toujours à la recherche d'un corps plus parfait à instagrammer.

Quoi qu'il en soit, on peut considérer que les réseaux sociaux agissent comme une forme de soutien pour le sujet, soit par l'information, dans le cas de la valeur nutritionnelle des aliments, en proposant des recettes, des conseils sur les combinaisons alimentaires, soit par des conseils sur l'exercice physique qui contribue à la perte de poids. Mais en même temps, ces mêmes réseaux captent le sujet dans ses modes de vie, puisqu'il est amené à suivre le mentorat et à le payer pour atteindre le corps désiré, le corps idéalisé, qui est généralement représenté par le corps de la

personne qui offre le service. Ce qui nous a surpris dans les résultats de l'enquête et de l'analyse du *corpus*, c'est le fait que le mentorat qui a le deuxième plus grand nombre d'adeptes ne se concentre pas sur la nourriture, mais plutôt sur le mode de vie du sujet, qui doit remettre en question et repenser son histoire de vie à la lumière des enseignements religieux néo-pentecôtistes - après tout, c'est ce qui est indiqué dans le profil de la page Instagram - *La seule psychanalyste chrétienne spécialisée dans la perte de poids définitive*. Bien que la déclaration annonce une prétendue « vérité », il n'y a aucun moyen d'authentifier ces affirmations - est-elle vraiment la seule « psychanalyste chrétienne » ? De quelle sorte de christianisme s'agit-il ? Il s'agit du profil d'une spécialiste sans formation ? Existe-t-il une perte de poids « définitive » envisageant un contrôle pour le reste de la vie ? C'est un mentorat qui propose une perte de poids par le pardon et la parole de Dieu, de sorte que le succès dépend de vous et du Divin.

Le corps, devenu l'objet d'institutions de santé, d'éducation et de rééducation, est alors sorti de la science et de son fonctionnement biologique et naturel. Dans l'ordre de la biopolitique, le corps est contrôlé, surveillé, source de préjugés et de jugements. Cependant, c'est sous la domination du système de marketing religieux rendu possible par les réseaux sociaux que nous avons vu émerger une autre forme de technologie politique du corps. On pourrait également avancer que le mentorat sur les réseaux numériques est plus accessible non seulement financièrement, mais aussi en termes d'absence de déplacement, puisque le service est à portée de main. Cependant, les coûts ne sont pas toujours inférieurs à ceux d'un professionnel spécialisé ; les services sont fournis à grande échelle et, malgré cela, de nombreux mentorats sont coûteux ou deviennent même de grande valeur parce qu'ils englobent le sujet dans une variété d'offres de cours, d'élixirs et de livres.

La culture numérique conduit le sujet à des actions irréfléchies et automatiques, le rendant dépendant de ces profils qui le disciplinarisent. Comme l'affirment Aubert et Haroche (2011), nous sommes poussés à nous rendre visibles dans les dimensions les plus diverses de nos vies, nous sommes sommés d'être continuellement performants, productifs et jeunes, nous sommes amenés à vivre sous le registre quasi exclusif du soi, qui exige l'étalage de nos savoirs, de nos actions et de nos réussites pour exister

pleinement. Une exacerbation du visible, « une hypertrophie du moi extérieur et un enfermement du moi intérieur » (Aubert; Haroche, 2011, p. 336). Dans cette société médiatisée, les sujets expriment la superficialité. C'est pourquoi l'un des aspects négatifs d'Instagram et d'autres réseaux sociaux est qu'ils réduisent la capacité du sujet à penser en profondeur ce qu'il ressent, ils l'empêchent de bien réfléchir à ses propres besoins. Les sujets sont rendus plus dépendants des plateformes numériques, conformés et résignés, afin de contribuer au maintien des pouvoirs du néolibéralisme.

Références

- AUBERT, N.; HAROCHE, C. **Les tyrannies de la visibilité: Être visible pour exister?** Toulouse: Éditions Érès, 2011.
- BAUMAN, Z. **Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadorias.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.
- CORBIN, A.; COURTINE, J.-J.; VIGARELLO, G(org.). **História do corpo: as mutações do olhar. O século XX.** 4. ed. Tradução de Ephraim Ferreira Alvez. Petrópolis: Vozes, 2011.
- COMSCORE. **Tendências de social media 2023.** [S. l.: s. n.], 2023. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/03/Tendencias-de-Social-Media-2023-1.pdf>. Acesso em: 1 maio 2026.
- COURTINE, J.-J. **Decifrar o corpo: pensar com Foucault.** Tradução de Francisco Morás. Petrópolis: Vozes, 2013.
- FERNANDES, C. A. **Corpo e resistência na história do presente.** In: BRAGA, A.; SÁ, I. (org.). **Por uma microfísica das resistências: Michel Foucault e as lutas antiautoritárias da contemporaneidade.** Campinas: Pontes, 2020. p. 127-150.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão.** Tradução de Raquel Ramallete. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- FOUCAULT, M. **Segurança, território, população: curso no Collège de France (1977-1978).** Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- FOUCAULT, M. **O governo de si e dos outros: curso no Collège de France (1982-1983).** Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.
- GROS, F. **Desobedecer.** Tradução de Célia Euvaldo. São Paulo: UBU Editora, 2018.
- HERVIEU-LÉGER, D. **Le pèlerin et le converti: La religion en mouvement.** Paris: Flammarion, 1999.
- LOPES, M. **A silhueta feminina entre pesos e medidas.** Araraquara: Letraria, 2018.
- PACETE, L. G. **Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todo o mundo.** *Forbes*, 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 30 ago. 2023.
- SARGENTINI, V. **Discurso político e resistência: a estilística da (des)obediência nos discursos.** In: BRAGA, A.; SÁ, I. (org.). **Por uma microfísica das resistências: Michel Foucault e as lutas antiautoritárias da contemporaneidade.** Campinas: Pontes, 2020.

Recebido: 31 ago 2025
Aceito: 26 mar 2026