



**HAL**  
open science

# La menace du poids idéal : effets de la menace du stéréotype sur les choix et la consommation alimentaires de jeunes femmes se percevant en surpoids

Laurène Houtin

## ► To cite this version:

Laurène Houtin. La menace du poids idéal : effets de la menace du stéréotype sur les choix et la consommation alimentaires de jeunes femmes se percevant en surpoids. Psychologie. Université de Nanterre - Paris X, 2018. Français. NNT : 2018PA100080 . tel-04224300

**HAL Id: tel-04224300**

**<https://theses.hal.science/tel-04224300v1>**

Submitted on 2 Oct 2023

**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.

## Laurène Houtin

# **La menace du poids idéal : effets de la menace du stéréotype sur les choix et la consommation alimentaires de jeunes femmes se percevant en surpoids**

Thèse présentée et soutenue publiquement le 24/10/2018

en vue de l'obtention du doctorat de Psychologie de l'Université Paris Nanterre  
sous la direction de Mme Peggy Chekroun (Université Paris Nanterre)

### Jury :

Membre du jury	Mme Nicoletta Cavazza	Professeure associée, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia
Rapporteur	M. Armand Chatard	Professeur des Universités, Université de Poitiers
Membre du jury	Mme Peggy Chekroun	Professeure des Universités, Université Paris Nanterre
Rapporteur	M. Olivier Desrichard	Professeur associé, Université de Genève
Membre du jury	Mme Magali Ginet	Professeure des Universités, Université de Clermont-Ferrand



## Remerciements

Tout d'abord, je remercie vivement ma directrice de thèse Peggy Chekroun qui, dès mon Master 1, m'a permis de m'initier à la recherche et ainsi de réaliser un de mes plus grands souhaits. Pendant nos cinq années de travail commun, elle m'a accompagnée, soutenue, et poussée à me dépasser. Elle a su me témoigner de sa confiance, et je lui en suis extrêmement reconnaissante.

Je remercie également l'Institut Benjamin Delessert pour le prix de recherche qu'ils m'ont octroyé, et qui a m'a aidé, lors de mes deuxième et troisième années de thèse, à réaliser mon travail dans des conditions optimales.

Je souhaite bien évidemment remercier très chaleureusement les membres de mon jury de thèse, Nicoletta Cavazza, Armand Chatard, Olivier Desrichard et Magali Ginet pour m'avoir fait l'honneur d'accepter d'examiner mon travail.

Au sein de l'Université, nombreux sont ceux qui m'ont accompagnée dans mon parcours. Je remercie tous les membres de mon laboratoire, tant titulaires que doctorants. J'adresse un « merci » tout particulier à Jean-Baptiste Legal, Oulmann Zerhouni, et Anthony Lantian, qui ont toujours su répondre à mes questions et m'apporter leurs conseils quand j'en avais besoin. Merci également à Francois Thareau pour ses conseils toujours très bienveillants et son humour. Il en est de même pour mes collègues doctorants, Sacha, Hugo, Thibault, Anissa, Eva, Nolwenn et les autres, avec qui j'ai partagé mon bureau et donc une grande partie de mon quotidien. Je pense également à Vidian Fonds, François Rat, ainsi qu'à tout le

personnel administratif de l'UFR-SPSE et de l'ED139 avec qui j'ai eu le plaisir de collaborer ou d'échanger. Je remercie également les très nombreux étudiants qui ont participé à mes études, les étudiantes dont j'ai participé à encadrer les mémoires (Ysaline Painçon, Mélanie Legris et Chloé Thevenet) et les stages.

Je souhaite terminer ces remerciements en mentionnant les personnes extraordinaires qui m'ont entourée et soutenue. Qu'il s'agisse de membres de ma famille, d'amis, ou de collègues, ils ont tous contribué à la réalisation de ce travail d'une façon ou d'une autre.

Je souhaite avant tout remercier mes parents, pour ce qu'ils sont, et pour ce qu'ils m'offrent en tant que parents. Ils m'ont toujours poussée à développer ma réflexion, ma créativité, et surtout, et ont toujours tout fait pour mon bonheur. J'ai eu la chance de pouvoir compter sur eux à chaque instant, et quand ils ne sont pas présents, je sais qu'ils m'entourent. Du plus profond de mon cœur, je vous aime et suis fière que vous soyez mes parents.

Je remercie également vivement ceux qui comptent parmi les membres de ma famille « bien qu'ils ne le soient pas objectivement » et qui sont chers à mon cœur. Je pense à Alexis Akinyemi et Yara Mahfud, sans qui aussi bien cette thèse que mon quotidien ne seraient pas les mêmes, et qui ont été à mes côtés chaque jour. Merci pour nos échanges, pour nos rires, pour chaque moment extraordinaire passé à vos côtés, et pour votre amour. À Boris Linière, également, qui m'a accompagnée dans ma vie et tout au long de mes études, qui m'a poussée à croire en moi et en mes qualités. Il a été pour beaucoup dans l'aboutissement de mes projets personnels et professionnels, et je lui en serai toujours extrêmement reconnaissante. À Guillaume Vacheresse, mon ami de toujours, mon frère, qui est à mes côtés depuis mon adolescence, et qui le sera pour de très nombreuses années. À Thibault Vacheresse également, qui de ses trois ans à ses dix-huit ans, a toujours su me témoigner du lien particulier que nous avons. À Cécile Jarleton, une grande amie insoupçonnée que je suis plus qu'heureuse d'avoir

retrouvée et avec qui je partage tant de valeurs. À Jean Pralong, « personnage » unique et multiple, que je ne saurais remercier en quelques lignes. À Mélisande Ferreira, une binôme d'exposés de Master devenue amie de toujours, binôme de vie. À Julien Nègre, pour la richesse de nos échanges passés et à venir, pour son amitié et sa présence indéfectible.

## Résumé

Cette thèse a pour objectif l'examen des conséquences de la stigmatisation du surpoids chez les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids (que cette perception soit justifiée ou non) *via* le phénomène de menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995). Nous proposons que des contextes menaçants, en lien avec les stéréotypes négatifs qui portent sur les comportements alimentaires des personnes en surpoids, peuvent biaiser l'estimation que ces femmes font des aliments et augmenter leur consommation d'aliments réconfortants. Les études expérimentales de ce travail doctoral confirment ces hypothèses : leurs résultats indiquent que plus les femmes pensent avoir un excès de poids, (i) moins elles réussissent à estimer la teneur calorique des aliments et à sélectionner les plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, et (ii) plus elles consomment d'aliments gras et sucrés.

Nous investiguons également le rôle médiateur des émotions (et notamment celui de l'anxiété) ainsi que sur celui de la réduction des ressources disponibles en mémoire de travail dans ces effets. Si nos études ne permettent pas d'affirmer l'implication de mécanismes émotionnels, une de nos études met en cause la diminution des ressources en mémoire de travail.

Bien que des études ont déjà fait état des conséquences de la menace du stéréotype lié au surpoids chez les personnes objectivement en surpoids (*e.g.*, Brochu & Dovidio, 2014), les études de cette thèse mettent en évidence les conséquences de ce phénomène chez les femmes qui se perçoivent en surpoids, et confirment, après Major, Hunger, Bunyan et Miller (2014), qu'il est nécessaire de prendre en compte cette variable dans l'étude des conséquences de la stigmatisation du surpoids.

**Mots clés :** Perception de poids – Norme de minceur – Surpoids – Menace du stéréotype – Sélection alimentaire – Consommation alimentaire – Émotions – Ressources de la mémoire de travail.

## Abstract

This thesis aims to examine the consequences of the overweight stigma among young women who perceive themselves as overweight (whether this perception is justified or not), *via* the phenomenon of stereotype threat (Steele & Aronson, 1995). We propose that threatening contexts (in which negative stereotypes about the eating behaviours of overweight people are activated) can (i) bias overweight self-perceived women's nutritional values assessment, and thus lead them to select dishes that are not adapted to their needs, and (ii) increase their consumption of comfort food. The experimental studies of this doctoral work tend to confirm these hypotheses: their results indicate that the more young women think they are overweight, (i) the less successful they are at estimating the calorie content of foods and selecting dishes on the basis of their nutritional values, (ii) the more they consume fatty and sugary foods.

We also investigate the roles of emotions (especially anxiety) and working memory resources in these effects. Although our studies do not allow us to assert the involvement of emotional mechanisms, one of our studies underlines the role of a decrease in working memory resources.

While most of other studies have already reported the deleterious consequences of overweight stereotype threat among objectively overweight individuals (*e.g.*, Brochu & Dovidio, 2014), ours report on the consequences of this phenomenon in overweight self-perceived women, and confirm that weight perception must be taken into account in studies on the negative health consequences associated with weight stigma.

**Keywords :** Weight perception – Thinness standards - Overweight – Stereotype threat - Food selection - Food consumption - Emotions - Working memory resources.

## Table des matières

Introduction.....	1
Chapitre 1 : Les normes corporelles relatives au poids .....	8
I. Le poids corporel : mesure et catégorisation de la corpulence.....	10
II. La norme corporelle féminine de minceur .....	12
1. Qu'est-ce qu'une norme ? .....	12
2. Un rapide aperçu de l'histoire des normes de poids .....	14
3. La minceur : la norme de poids féminine actuelle.....	18
4. Les conséquences de la norme de minceur féminine.....	20
III. Norme de minceur et perception de son propre poids .....	22
1. Perception de surpoids .....	22
2. Conséquences de la perception de surpoids .....	24
IV. Norme de minceur et rejet du surpoids .....	26
1. Surpoids et obésité, des concepts amalgamés .....	26
2. Les stéréotypes relatifs au surpoids .....	27
a. Qu'est-ce qu'un stéréotype ?.....	28
b. Les stéréotypes au sujet des personnes en surpoids .....	29
c. Les conséquences des stéréotypes .....	31
Chapitre 2 : La menace du stéréotype.....	35
I. La menace du stéréotype : études princeps et définition .....	37
II. Les conditions d'occurrence de la menace du stéréotype .....	39
1. Conditions d'occurrence relatives à l'individu lui-même.....	40
a. La connaissance du stéréotype .....	40
b. L'identification au domaine .....	40

2.	Conditions d'occurrence relatives à la tâche de performance .....	42
a.	La pertinence du stéréotype au regard de la situation et de la tâche .....	42
b.	L'activation de la menace du stéréotype.....	43
c.	La difficulté de la tâche.....	45
III.	Les facteurs qui modèrent les effets de menace du stéréotype.....	46
IV.	Les facteurs qui médiatisent les effets de la menace du stéréotype.....	49
1.	Les attentes négatives de performance.....	50
2.	L'émergence de pensées intrusives.....	51
3.	Les processus émotionnels .....	52
4.	La surcharge de la mémoire de travail .....	53
V.	La généralité du phénomène.....	54
VI.	Une conséquence secondaire de la menace du stéréotype, le stereotype threat spillover	58
	Chapitre 3 : Menace du stéréotype, stéréotypes relatifs au surpoids et alimentation.....	63
I.	Menace du stéréotype, surpoids et alimentation.....	65
II.	Menace du stéréotype et perception de poids.....	69
	PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE.....	74
	Chapitre 4 : Les effets de la menace du stéréotype sur la capacité de sélection alimentaire et la consommation alimentaire des femmes se percevant en surpoids .....	84
I.	Prétests de connaissance et d'adhésion aux stéréotypes du surpoids .....	88
1.	Prétest 1 : connaissance et adhésion aux stéréotypes du surpoids.....	88
a)	Méthode .....	89
b)	Résultats et discussion .....	90
2.	Prétest 2 : adhésion aux stéréotypes du surpoids.....	93
a)	Méthode .....	93
b)	Résultats et discussion .....	94

I. Étude 1 : Menace du stéréotype lié au surpoids, sélection de plats sur un site de courses en ligne, et consommation alimentaire effective .....	97
a) Méthode .....	98
Prétest 3 : Tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapiishop .....	98
Prétest 4 : Aliments palatables.....	100
Étude principale .....	102
b) Résultats .....	107
c) Discussion .....	112
II. Étude 2 : Menace du stéréotype lié au surpoids et sélection de plats dans un menu.....	118
a. Méthode .....	120
b. Résultats .....	125
Analyses préliminaires .....	125
Analyses principales.....	127
c. Discussion .....	131
III. Étude 3 : Menace du stéréotype lié au surpoids, estimation des calories alimentaires, consommation effective, et stereotype threat spillover .....	137
1. Méthode.....	140
2. Résultats .....	144
Analyses préliminaires .....	144
Analyses principales.....	145
3. Discussion.....	150
4. Conclusion générale sur le chapitre .....	154
Chapitre 5 : Mécanismes sous-jacents aux effets de menace du stéréotype du surpoids chez les jeunes femmes se percevant en surpoids. ....	160

I. Les processus émotionnels en jeu.....	165
1. Menace du stéréotype et anxiété.....	165
2. Mesure des émotions sans prise de conscience des participants.....	166
3. Étude 4 : Menace du stéréotype lié au surpoids, émotions, et sélection de plats dans un menu – mesure indirecte des émotions.....	173
a) Méthode.....	176
b) Résultats.....	180
c) Discussion.....	191
4. Étude 5 : Menace du stéréotype lié au surpoids, émotions, estimation des calories alimentaires, et consommation effective – mesure physiologique de l'éveil émotionnel .	199
a. Méthode.....	203
b. Résultats.....	208
c. Discussion.....	216
II. Étude 6 : Menace du stéréotype lié au surpoids, ressources disponibles en mémoire de travail, sélection de plats sur un site de courses en ligne, et consommation effective.....	220
1. Méthode.....	224
a) Prétest de la tâche de ressources disponibles en mémoire de travail.....	225
b) Étude principale.....	226
2. Résultats.....	231
3. Discussion.....	246
III. Conclusion générale sur le chapitre.....	250
Discussion générale.....	253
I. Rappel des objectifs.....	254
II. Principaux résultats.....	259

1. Les conséquences de la menace du stéréotype du surpoids sur la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids à des tâches d'estimation des calories et d'évaluation des aliments.....	259
2. Les conséquences alimentaires de la menace du stéréotype chez les femmes qui se perçoivent en surpoids .....	264
3. Investigation des médiateurs en jeu dans les effets de la menace du stéréotype relatif au surpoids chez les femmes qui se perçoivent en surpoids .....	271
a) Les processus émotionnels.....	272
b) Les processus mémoriels .....	278
III. Implications, perspectives, et limites.....	282
IV. Conclusion.....	303
Références.....	305
Index des Figures.....	381
Index des Tables.....	384
Annexes.....	389
Annexe 1. Questionnaires de connaissance et d'adhésion aux stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids (Prétest 1).....	391
Annexe 2. Photographies et matériel utilisés pour mesurer l'adhésion aux stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids (Pré-test 2).....	395
Annexe 3. Matériel utilisé pour la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop (Études 1 et 6).....	400
Annexe 4. Questionnaire permettant de déterminer l'aliment réconfortant préféré des étudiantes de première année (Prétest 4).....	406
Annexe 5. Échelle de perception de poids.....	408

Annexe 6.	Questionnaire de renseignement préalable aux études (Études 1, 3, 4, 5, et 6).	409
Annexe 7.	Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson <i>et al.</i> , 1988, traduction de Gaudreau <i>et al.</i> , 2006) (Étude 1).	411
Annexe 8.	Tâche de distraction : évaluation de l'ergonomie du site de courses alimentaires Rapidoshop (Études 1 et 6).	412
Annexe 9.	Matériel utilisé pour la tâche de sélection alimentaire dans un menu de restaurant (Prétest 5, Études 2 et 4).	414
Annexe 10.	Short French State Test Worry and Emotionality Scale (Beaudoin & Desrichard, 2009) (Étude 2).	418
Annexe 11.	L'échelle de menace perçue situationnelle adaptée de Kang et Chasteen (2009) (Étude 2).	419
Annexe 12.	Tâche d'estimation calorique (Études 3 et 5).	420
Annexe 13.	Stimuli de la tâche de décision lexicale (Études 4 et 7).	424
Annexe 14.	Tâche de distraction d'évaluation de meubles (Études 3 et 5).	426
Annexe 15.	Anxiety Appearance Inventory (Veale <i>et al.</i> , 2014) (Étude 5).	427
Annexe 16.	L'échelle d'Anxiété Trait issue de l'Inventaire d'Anxiété État-Trait Forme Y (Bruchon-Schweitzer <i>et al.</i> , 1993) (Étude 5).	428
Annexe 17.	Restraint Scale (van Strien <i>et al.</i> , 2007) (Étude 5).	429
Annexe 18.	Le Spielberger Anxiety Inventory, State version, Short form (Marteau & Bekker, 1992) (Étude 5).	430
Annexe 19.	La Geneva Emotion Wheel, 3ème version (version 3.0, Scherer, 2005, validation française Fontaine <i>et al.</i> , 2007) (Étude 6).	431

Annexe 20. La tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail  
(Étude 6). 434

Annexe 21. Étude 7 : Menace du stéréotype et autocontrôle dans un domaine non-lié à  
l'alimentation 437

a.	Méthode .....	438
b.	Résultats .....	442
c.	Discussion .....	447

## Introduction

De nos jours, le poids est un sujet de préoccupation important au sein des sociétés occidentales (De Peretti, 2004). Alors qu'en France, la prévalence du surpoids et de l'obésité ne cesse d'augmenter depuis 1990 (38.8% des hommes et 26.3% des femmes étaient en surpoids et 15.1% des hommes et 15.7% des femmes en obésité en 2012, Enquête Obepi, 2012 ; OECD, 2014), la norme corporelle évolue parallèlement vers un modèle féminin de plus en plus mince (Baril, Paquette & Gendreau, 2011 ; Dany et Morin, 2010 ; Meidani, 2006), à tel point que certains auteurs avancent que les femmes vivent sous la « dictature de la minceur » (*e.g.*, Hubert, 2005).

Ainsi, les femmes subissent de façon constante la pression de se conformer au standard de beauté unique d'une minceur parfois excessive voire inatteignable et propagé, entre autres, par les médias (Arendt, Beck & Peter 2016 ; Derenne & Beresin, 2006 ; Hesse-Biber, 1996 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Wiseman, Sunday, & Becker, 2005). Cette norme est tellement intériorisée que la minceur féminine est aujourd'hui associée à la beauté, au succès, et à la popularité (*e.g.*, Demarest & Allen, 2000 ; Friedman, Reichmann, Costanzo, & Musante, 2002). Le problème posé par l'existence et la prégnance de cette norme de minceur est alors double. D'une part, elle conduit de nombreuses femmes à « se trouver trop grosses », c'est à dire à surestimer leur corpulence, et parfois même à se penser en surpoids alors qu'elles ne le sont pas objectivement<sup>1</sup>. D'autre part, elle contribue à la stigmatisation des personnes en surpoids qui sont la cible de nombreux stéréotypes. Le terme de « stigmatisation relative au poids », fait référence aux situations lors desquelles les individus se sentent traités

---

<sup>1</sup> Selon les critères de l'Indice de Masse Corporelle définis par l'OMS, nous y reviendrons page 11.

ou rejetés à cause de leur poids (*e.g.*, Vartanian et Shaprow, 2008 ; Brochu et Esses, 2011 ; Brewis, 2014).

Le sujet de la perception de son propre poids (*i.e.*, l'évaluation personnelle de son poids indépendante de son IMC réel ; Cheung, Ip, Lam, & Bibby, 2007 ; Dany & Morin, 2010 ; Tremblay & Limbos, 2009) a largement été investigué par la littérature en psychologie sociale durant les trente dernières années (*e.g.*, Altabe & Thompson, 1996 ; Borchert & Heinberg, 1996 ; Cash & Hicks, 1990 ; Duong & Roberts, 2016 ; Furnham, Badmin, & Sneade, 2002 ; Mendelson, White, & Mandelson, 1996 ; Tiggemann, Winefield, Winefield, & Goldney, 1994). Il ressort notamment de la plupart des études sur le sujet qu'en se comparant à des standards de beauté excessivement minces, beaucoup de femmes sont amenées à surestimer leur corpulence, voire à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas (Ziebland, Robertson, Jay, & Neil, 2002). Bhurtun et Jeewon (2013) ont par exemple montré que 61% des jeunes femmes se percevaient plus corpulentes qu'elles ne l'étaient réellement et selon de nombreux auteurs tels que Cash et Hicks (1990), Chang et Christakis (2003), Dany et Morin (2010), les femmes seraient entre 38 et 50% à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas.

La valorisation de la minceur au sein des sociétés occidentales a également pour conséquence une stigmatisation croissante des personnes en surpoids (Andreyeva, Puhl, & Brownell, 2008 ; Crandall, 1994 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2009). Fischler allait déjà en 1987 jusqu'à dire que les sociétés occidentales modernes sont lipophobes, autrement dit qu'elles « n'aiment ni la graisse, ni les corps trop gros » (p. 255). La stigmatisation des personnes en surpoids est comparée dans la littérature à celle qu'ont subie - et que subissent encore - les Afro-américains aux États-Unis (Puhl, Andreyeva, & Brownell, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009) : à la manière des individus de couleur noire, les personnes en

surpoids sont perçues comme déviantes en ce sens qu'elles s'écartent des normes et valeurs de la société à laquelle elles appartiennent (Rogel, 1997). La stigmatisation des personnes en surpoids, tout comme celle basée sur l'origine ethnique, donne lieu à de la discrimination dans de nombreux domaines de leur vie tels que l'emploi (Larkin & Pines, 1979), l'éducation (Latner, Stunkard, & Wilson, 2005), les relations amicales et sentimentales (DeJong & Kleck, 1986 ; Harris, 1990) et même la santé (Hebl & Xu, 2001 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2009). Le surpoids est alors associé à la bêtise, la faiblesse, la fainéantise ou encore la négligence (*e.g.*, De Jong, 1980 ; Fischler, 1993 ; Harris, Harris, & Bochner, 1982 ; Hebl & Heatherton, 1997 ; Kim & Willis, 2007 ; Larkin & Pines, 1979 ; Lawrence, 2004 ; Puhl & Heuer, 2009). Étant donné que la surconsommation alimentaire est perçue comme la principale cause de surpoids (*e.g.*, Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994), de nombreux stéréotypes portent sur l'alimentation des personnes en surpoids. Elles sont perçues comme ayant de mauvaises habitudes alimentaires, et plus précisément, elles sont soupçonnées de manger en secret, de refuser ou de ne pas parvenir à contrôler leur alimentation ou à suivre des régimes amaigrissants, de perdre le contrôle d'elles-mêmes lorsqu'elles s'alimentent, et de surconsommer de façon frénétique (Friedman, Ashmore, & Applegate, 2008 ; Garcia-Arnaiz & Comelles, 2014 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008). Ces stéréotypes ne sont pas sans conséquences psychologiques sur les personnes en surpoids, et ce d'autant plus qu'elles adhèrent souvent aux stéréotypes négatifs qui leur sont associés (Crandall, 1994 ; Major, Eliezer, & Rieck, 2012).

De plus, sous certaines conditions, le fait d'être stigmatisé dans le domaine de l'alimentation amène les personnes en surpoids à adopter des comportements alimentaires délétères. Plus précisément, certains auteurs ont investigué les effets de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995) en lien avec le surpoids sur les intentions alimentaires et les choix alimentaires d'individus en surpoids (Brochu & Dovidio, 2014 ; Seacat &

Mickelson, 2009). La menace du stéréotype est une menace situationnelle amenant les individus stigmatisés à craindre d'être évalués en fonction d'un stéréotype négatif au sujet de leur groupe, de s'y conformer ou de le confirmer (Steele, 1997). Cette préoccupation, *via* divers processus, les conduit à adopter des comportements congruents avec le stéréotype (Steele & Aronson, 1995). Ainsi, en situation de menace du stéréotype en lien avec le surpoids, les individus en surpoids ont de plus faibles intentions de s'engager dans un régime amaigrissant et de faire de l'exercice physique qu'en condition contrôle (Seacat & Mickelson, 2009). Ils ont également tendance à commander des aliments plus caloriques dans un menu de restaurant (Brochu & Dovidio, 2014). Ces résultats suggèrent que la menace du stéréotype peut avoir des répercussions négatives sur les intentions et choix alimentaires des personnes objectivement en surpoids selon les critères de l'IMC, et de ce fait les amener à ne pas réussir à perdre du poids, voir à en prendre.

Étant donné que la menace du stéréotype est susceptible d'agir lorsqu'un individu craint d'être réduit à un stéréotype négatif qui cible le groupe auquel il pense appartenir (Steele, Spencer, & Aronson, 2002), on peut imaginer que les femmes qui se perçoivent en surpoids peuvent être vulnérables à ses effets dans un contexte qui active un stéréotype sur les personnes en surpoids. Selon Major, Hunger, Bunyan, et Miller (2014, p. 78, notre traduction), « le poids perçu, plus que le poids réel, augmente la vulnérabilité des individus à subir les conséquences sanitaires négatives associées à la discrimination basée sur le poids ». Une étude d'Ip (2011) a permis de révéler qu'un contexte de menace du stéréotype amenait les femmes qui étaient en surpoids selon les critères de l'IMC, mais aussi celles qui se percevaient en surpoids, à consommer plus d'aliments de grignotage (*e.g.*, M&M's<sup>®</sup>, bonbons...). Plus tard, l'étude de Major, Hunger, Bunyan et Miller (2014) a permis de confirmer ces résultats en montrant que les participantes qui se perçoivent en surpoids

consomment, quel que soit leur poids réel, plus de calories dans la condition d'activation de la stigmatisation des personnes en surpoids que dans la condition contrôle. Ainsi, il semblerait que le poids perçu constitue une variable intéressante dans l'étude des effets délétères de la stigmatisation des personnes en surpoids, puisqu'elle semble contribuer à amener les femmes qui se trouvent trop grosses à consommer des aliments réconfortants en plus grande quantité.

Ainsi, au cours de ces trois années de doctorat, nous nous sommes intéressées aux effets de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995) en lien avec les stéréotypes du surpoids chez les jeunes femmes qui **se trouvaient** « *trop grosses* » avec l'idée que les contextes de menace du stéréotype peuvent amener les femmes qui se perçoivent en surpoids à adopter des comportements alimentaires néfastes pour leur santé, tant psychologique que physique. Cette thèse rapporte d'une part les conséquences néfastes de cette menace sur les performances à des tâches en lien avec l'alimentation (*i.e.*, mesurant la capacité des individus à sélectionner des plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, ou à compter les calories contenues dans des aliments) et sur la consommation alimentaire de femmes reportant une perception de surpoids élevée, et d'autre part l'implication des variables responsables des conséquences négatives de la menace du stéréotype. Plus précisément et sur la base de la littérature, nous proposons que les émotions relatives à la peur (et notamment l'anxiété, *e.g.*, Abrams, Crisp, Marques, Fagg, Bedford, & Provias, 2008 ; Abrams, Eller, & Bryant, 2006 ; Aronson, Lustina, Good, Keough, Steele, & Brown, 1999 ; Bosson *et al.*, 2004 ; Brodish & Devine, 2009 ; Chasteen, Bhattacharyya, Horhota, Tam, & Hasher, 2005 ; Chung, Ehrhart, Holcombe-Ehrhart, Hattrup, & Solamon, 2010 ; Cole, Matheson, & Anisman, 2007 ; Harrison, Stevens, Monty, & Coakley, 2006 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Keller & Dauenheimer, 2003 ; Laurin, 2013 ; Marx & Stapel, 2006 ; Mrazek, Chin, Schmader, Hartson, & Smallwood, 2011 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Osborne, 2001 ; Oswald & Harvey, 2000 ;

Spencer, Steele, & Quinn, 1999) ainsi que la diminution des ressources de la mémoire de travail (*e.g.*, Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Croizet & al., 2004 ; Forbes & Leitner, 2014 ; Johns *et al.*, 2008 ; Logel, Iserman, Davies, Quinn, & Spencer, 2009 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008) soient impliqués dans la baisse de performance des femmes se trouvant *trop grosses* à des tâches de performance en lien avec l'alimentation, ainsi que dans l'augmentation de leur consommation d'aliments de type « réconfortants ».

**Le premier chapitre**, exclusivement théorique, sera l'occasion d'exposer les tenants et les aboutissants de la prégnance de la norme de minceur actuelle. Ainsi, nous aborderons tout d'abord la question de la mesure et la catégorisation objectives de la corpulence, pour ensuite nous intéresser au contenu de la norme de poids féminine occidentale, dans sa forme passée puis dans sa forme actuelle (*i.e.*, la norme de minceur). Enfin, nous explorerons les effets de la prégnance de cette norme de minceur sur la perception qu'ont les femmes de leur propre poids, ainsi que sur le rejet du surpoids et des personnes en surpoids.

**Le deuxième chapitre** aura pour vocation de présenter le phénomène de menace du stéréotype ainsi que ses processus sous-jacents. Plus précisément, nous définirons tout d'abord le concept de menace du stéréotype et ses conséquences puis aborderons ses conditions d'occurrence, ainsi que ses médiateurs et modérateurs. Enfin, nous verrons que ce phénomène est très généralisé, et que ses conséquences délétères affectent les individus de nombreux groupes et dans de nombreuses dimensions, dont des dimensions non liées au stéréotype activé dans le contexte menaçant.

Lors du **troisième chapitre**, nous nous pencherons sur la littérature mettant en lien le phénomène de menace du stéréotype et la notion de poids. Nous évoquerons les études portant sur les conséquences de l'activation de stéréotypes liés au surpoids en termes

d'intentions, de choix et de comportements alimentaires (1) chez les individus objectivement en surpoids puis (2) chez les femmes se percevant en surpoids.

Dans un court **chapitre intermédiaire**, nous expliciterons notre problématique et nos hypothèses.

**Le quatrième chapitre** aura pour vocation d'examiner les effets de la menace du stéréotype liée au surpoids sur (i) la consommation alimentaire (en termes purement quantitatifs) et (ii) la capacité à sélectionner des aliments peu caloriques chez des femmes se percevant en surpoids. Les trois premières études expérimentales, dans lesquelles des femmes se percevant en surpoids auront été confrontées à des situations de menace du stéréotype en lien avec les stéréotypes du surpoids, viseront à mettre en évidence l'impact délétère de la menace du stéréotype sur leur performance à des tâches d'évaluation des valeurs nutritionnelles. Les Études 1 et 3 nous permettront également d'investiguer les conséquences de la menace du stéréotype en lien avec les stéréotypes du surpoids sur la consommation d'aliments palatables et réconfortants de ces mêmes femmes.

Enfin, **le cinquième chapitre** se propose de tester plus particulièrement les facteurs émotionnels et cognitifs classiquement impliqués dans l'effet délétère de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la performance de jeunes femmes se percevant en surpoids. Dans l'Étude 4, nous investiguerons le rôle de l'anxiété au moyen d'une tâche de décision lexicale, alors que dans l'Étude 5, nous nous intéresserons au rôle de l'éveil émotionnel mesuré au moyen de mesures physiologiques. Enfin, dans l'Étude 6, nous examinerons le rôle de la réduction des ressources de la mémoire de travail dans la chute de performance des femmes qui se perçoivent en surpoids et placées dans un contexte de menace du stéréotype.

## Chapitre 1 : Les normes corporelles relatives au poids

### Sommaire

Chapitre 1 : Les normes corporelles relatives au poids .....	8
I. Le poids corporel : mesure et catégorisation de la corpulence.....	10
II. La norme corporelle féminine de minceur .....	12
1. Qu'est-ce qu'une norme ? .....	12
2. Un rapide aperçu de l'histoire des normes de poids .....	14
3. La minceur : la norme de poids féminine actuelle.....	18
4. Les conséquences de la norme de minceur féminine.....	20
III. Norme de minceur et perception de son propre poids .....	22
1. Perception de surpoids .....	22
2. Conséquences de la perception de surpoids .....	24
IV. Norme de minceur et rejet du surpoids .....	26
1. Surpoids et obésité, des concepts amalgamés .....	26
2. Les stéréotypes relatifs au surpoids .....	27
a. Qu'est-ce qu'un stéréotype ?.....	28
b. Les stéréotypes au sujet des personnes en surpoids .....	29
c. Les conséquences des stéréotypes .....	31

De nos jours, le poids est un sujet de préoccupation important au sein des sociétés occidentales (De Peretti, 2004), et pour cause : il est bien connu que l'obésité est un facteur de risque important de nombreuses maladies telles que le diabète (Pinto & Beltran-Sanchez, 2001-2012), l'hypertension (Matsuo, Sairenchi, Suzuki, *et al.*, 2011), les maladies coronariennes (Mann, Lee, Liao, *et al.*, 2006), ou encore certains cancers (Rapp, Schroeder, Klenk, *et al.*, 2005). Pour autant comme dans de nombreux pays d'occident (Peralta, Ramos, Lipert, *et al.*, 2018), en France, la prévalence du surpoids et de l'obésité ne cesse d'augmenter depuis 1990 : en 2012, 38.8% des hommes et 26.3% des femmes étaient en surpoids, et 15.1% des hommes et 15.7% des femmes en situation d'obésité (Enquête Obepi, 2012 ; OECD, 2014). Dans le monde, 39% des individus étaient en surpoids en 2016 (dont 9% étaient obèses), avec 39% des hommes et 40% des femmes. La prévalence de l'obésité à quant à elle triplé entre 1975 et 2016 (Organisation Mondiale de la Santé, 2016).

En parallèle, les personnes en surpoids sont victimes d'une stigmatisation prégnante et croissante (Andreyeva *et al.*, 2008 ; Crandall, 1994 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2009), alors que la minceur est valorisée, notamment chez les femmes (Baril *et al.*, 2011 ; Dany et Morin, 2010 ; Fraser, 2016 ; Meidani, 2006).

L'existence de normes de poids repose sur l'idée qu'il existe différentes corpulences, dont certaines sont considérées comme acceptables voire souhaitables tandis que d'autres non. Ainsi, nous aborderons tout d'abord la question de la mesure et la catégorisation objectives de la corpulence, pour ensuite nous intéresser au contenu de la norme de poids féminine occidentale, dans sa forme passée puis dans sa forme actuelle (*i.e.*, la norme de minceur). Enfin, nous explorerons les effets de la prégnance de cette norme de minceur sur la perception qu'ont les femmes de leur propre poids, ainsi que sur le rejet du surpoids et des personnes en surpoids.

## **I. Le poids corporel : mesure et catégorisation de la corpulence**

La question de la mesure et la catégorisation de la corpulence fait face à de nombreuses contraintes théoriques et techniques, et c'est la raison pour laquelle de nombreux instruments ou méthodes de mesure, associés à des seuils de corpulence, ont vu – et voient encore – le jour (de Saint Pol, 2007). Certains se basent sur des techniques anthropométriques comme la mesure du tour de taille ou de la circonférence et de l'épaisseur des plis cutanés, d'autres sur le calcul de la masse grasse par la mesure de la conduction électrique des tissus (l'impédancemétrie bioélectrique) et d'autres encore sur l'utilisation de rayons X (l'absorptiométrie biphotonique à rayons X<sup>2</sup>). Il existe des techniques plus simples faisant appel à des indices basés sur le rapport entre taille et poids : le ratio poids-taille (le poids divisé par la taille), l'indice de masse corporelle (le poids divisé par la taille au carré) ou l'indice P/T<sup>3</sup> (le poids divisé par la taille au cube) par exemple. À l'exception de l'indice de masse corporelle, aucun de ces instruments de mesure ne suscite cependant de consensus car ils ne permettent pas de mesurer rigoureusement la masse graisseuse (dont l'excès est en cause dans le surpoids et l'obésité), ou car ils sont trop difficiles à mettre en place sur de larges populations.

Aujourd'hui, c'est ainsi sur l'Indice de Masse Corporelle (IMC) que l'on se base le plus couramment (aussi bien en médecine, qu'en sciences sociales ou qu'en marketing) pour mesurer la corpulence. Il s'obtient simplement en calculant le rapport du poids sur le carré de la taille - exprimé en kg/m<sup>2</sup>. Il est aujourd'hui l'instrument privilégié pour mesurer la corpulence, si bien qu'il a été recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé en tant qu'instrument de diagnostic et prévention (OMS, 2000). Il répond en effet aux trois critères permettant de définir un bon indicateur de la corpulence (de Saint Pol, 2007) : il est (1) peu corrélé à la taille (Garrow & Webster, 1985), (2) un bon prédicateur de la mortalité (Bray,

1987), et (3) corrélé au taux de masse grasse (Waalder, 1984). De plus, il est relativement simple puisqu'il ne repose que sur deux informations, à savoir le poids et la taille, qui sont deux données faciles à obtenir. Cependant, son utilisation comporte certaines limites : il ne permet pas d'obtenir une idée de la silhouette (*i.e.*, la forme du corps) puisqu'il ne donne pas d'informations sur la distribution de la graisse dans le corps, et il ne permet pas de différencier le poids de la graisse de celui des os et des muscles. Selon de Saint Pol (2007), l'IMC est donc un bon instrument de mesure pour comparer des groupes d'individus entre eux, mais un mauvais lorsqu'il est utilisé comme un outil de diagnostic d'un état de santé individuel.

En outre, l'IMC peut être (et est le plus couramment) interprété au regard des seuils de corpulence définis par l'OMS et basés sur Garrow (1981). On considère en sous-poids (*i.e.*, dénutrition) les individus ayant un IMC inférieur à 18.5, en situation normale ceux dont l'IMC est compris entre 18.5 et 24.9, en surpoids ceux dont l'IMC est compris entre 25 et 29.9, et enfin en situation d'obésité ceux dont l'IMC est supérieur ou égal à 30 (voir Tableau 1).

Tableau 1 : Les seuils de corpulence retenus par l'OMS.

Situation de poids	IMC
<i>Dénutrition</i>	< 18.5
Classe V	< 10.0
Classe IV	10.0 – 12.9
Classe III ou Insuffisance pondérale sévère	13.0 – 15.9
Classe II ou Insuffisance pondérale modérée	16.0 – 16.9
Classe I ou Insuffisance pondérale légère	17.0 – 18.4
<i>Valeurs de référence</i>	18.5 – 24.9
<i>Surpoids</i>	25.0 – 29.9
<i>Obésité</i>	≥ 30
Classe I – Obésité modérée	30.0 – 34.9
Classe II – Obésité sévère	35.0 – 39.9
Classe III – Obésité morbide	≥ 40

## **II. La norme corporelle féminine de minceur**

Si l'IMC permet de mesurer et de catégoriser la corpulence des individus de façon objective et en suivant une définition « médicale », il n'est pas souvent utilisé par les individus « tout-venant » lorsqu'ils évaluent leur propre corpulence ou celle d'autrui (Emslie, Hunt, & Macintyre, 2001). Ce phénomène est largement favorisé par l'absence de limite visible claire entre corpulence « normale » et surpoids (Major *et al.*, 2012). Quelle est alors la norme sociale en matière de poids féminin ? Quel est alors le poids considéré comme « idéal » de nos jours et au sein des sociétés occidentales ? Nous définirons tout d'abord le concept de « norme sociale », puis nous explorerons rapidement l'histoire des normes relatives au poids, pour enfin aborder le sujet de la norme de poids féminine actuelle.

### **1. Qu'est-ce qu'une norme ?**

Une norme sociale renvoie à « une échelle évaluative indiquant une latitude acceptable et une latitude inacceptable pour le comportement, l'activité, les événements, les croyances ou tout autre sujet concernant les membres d'une unité sociale » (Sherif & Sherif, 1969, p. 141, notre traduction). Tous les groupes possèdent des normes sociales qui sont partie-prenantes de leur identité sociale, qu'il s'agisse par exemple de normes vestimentaires (*e.g.*, Cidreira, 2009), de normes de respect de l'environnement (*e.g.*, Chekroun & Brauer, 2005) ou de normes de politesse (*e.g.*, Brauer & Chekroun, 2005 ; Guéguen & Pascual, 2003 ; Nugier, Niedenthal, Brauer & Chekroun, 2007). Si on se base sur la littérature, deux types de normes sont à distinguer : les normes descriptives et les normes prescriptives (Cialdini, Reno & Kallgren, 1990 ; Cialdini, Kallgren & Reno, 1991 ; Reno, Cialdini & Kallgren, 1993). Les normes descriptives correspondent aux comportements ou attitudes statistiquement dominants

au sein d'un groupe (Durkheim, 1967, 1985 ; Cialdini *et al.*, 1990) et permettent ainsi de catégoriser des groupes socioculturels (Pepitone, 1976). Les normes prescriptives correspondent au résultat d'un consensus entre les membres d'un groupe (Thibaut & Kelly, 1959) sur ce qu'il est socialement valorisé de faire ou de penser (Dubois, 2004 ; Cialdini *et al.*, 1990 ; Smith & Louis, 2008 ; Smith, Terry, Manstead, Louis, Kotterman, & Wolfs, 2008). Le concept de norme, au sens prescriptif, renvoie aux règles partagées au sein d'un groupe par le plus grand nombre, l'obéissance à ces règles étant socialement valable et considérée comme désirable (Akerlof & Kranton, 2000 ; Cialdini, Reno, & Kallgren, 1990 ; Dubois, 2004). Une norme peut donc être définie comme une pression cognitive et psychosociale à exprimer des comportements socialement considérés comme appropriés, c'est-à-dire conformes à ce qui est attendu, aux valeurs ou aux opinions partagées (Fischer, 2010). En ce sens, les normes sociales désignent également les « phénomènes culturels qui prescrivent et proscrivent des comportements dans des circonstances spécifiques » (Hechter & Opp, 2001, p. 11, notre traduction). De nombreuses études montrent d'ailleurs que les normes sociales déterminent les comportements humains (*e.g.*, Aarts & Dijksterhuis, 2003 ; Cialdini, Kallgren, & Reno, 1991 ; Goldstein, Cialdini, & Griskevicius, 2006 ; Kerr, 1995 ; Schachter & Singer, 1962 ; Schwartz, 1977). Par exemple, des études ont montré que rendre saillante une norme pouvait avoir des effets sur les comportements de jeu (Larimer & Neighbors, 2003), de vol (Cialdini, Demaine, Sagarin, Barrett, Rhoads, & Winter, 2006), les comportements écologiques (Goldstein *et al.*, 2008 ; Schultz, 1999) ou encore la consommation d'alcool (Neighbors, Larimer, & Lewis, 2004 ; Rimal & Real, 2005), de drogues (Donaldson, Graham, & Hansen, 1994), et la consommation alimentaire (Cavazza, Guidetti, & Butera, 2015 ; Cavazza, Graziani, & Guidetti, 2011 ; Herman, Roth, & Polivy, 2003 ; Mollen *et al.*, 2013 ; Vartanian, Spanos, Herman & Polivy, 2015).

En outre, des normes sociales prescriptives relatives à l'apparence corporelle existent depuis le moyen âge (Vigarello, 2004). Si certaines portaient et portent encore aujourd'hui sur l'apparence de jeunesse, la couleur du teint, ou encore la taille, la majorité porte sur la corpulence. Au travers des siècles, la notion de « juste poids » a évolué pour les hommes, et encore plus les femmes. A chaque époque correspond ses normes de corpulence, et il convient alors de comprendre comment les normes de poids ont évolué jusqu'à nos jours.

## **2. Un rapide aperçu de l'histoire des normes de poids**

La soumission du corps à des normes sociales n'est pas nouvelle : on retrouve des écrits indiquant qu'il existait déjà des normes corporelles, vestimentaires et pondérales au moyen-âge (Küpper, 1984, cité par Carof, 2015 ; Vigarello, 2004). Pour autant, étant donné que les normes diffèrent entre les cultures et les époques (Dubois & Leyens, 1994), les normes de beauté et de minceur subissent des changements liés à l'époque dans laquelle elles s'inscrivent (Vigarello, 2004). Les productions artistiques (*e.g.*, sculptures, peintures) ou médiatiques permettent d'illustrer l'évolution des normes de beauté, en ce sens qu'elles représentent souvent des femmes correspondant aux « canons de beauté ». Ainsi, des peintures et couvertures de magazines accompagneront notre description de l'évolution des normes de poids au travers des siècles.

Pendant plusieurs siècles, les normes relatives à l'apparence corporelle concernaient uniquement les classes sociales supérieures (Carof, 2015). Ainsi, au moyen âge et au sein des classes sociales privilégiées, les rondeurs étaient tolérées chez les hommes, mais moins chez les femmes qui se devaient de représenter la fragilité et la jeunesse, en opposition à la force

masculine (Küpper, 1984, cité par Carof, 2015 ). À cette époque, le modèle féminin valorisé était celui d'une très jeune femme présentant encore les traits de l'enfance (Vigarello, 2001).



Figure 1 : Polyptyque de la vanité, Hans Memlin (1440).

À la renaissance, tandis que l'embonpoint masculin était accepté chez les patrons et bourgeois, le corps des femmes des classes supérieures était contraint par le port de corsets pour limiter l'étendue de leur buste (Vigarello, 2001). L'étroitesse du buste permettait de représenter leur appartenance à une classe sociale dominante.



Figure 2 : Portrait d'une femme, peintre anonyme de l'école flamande (1556).

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les classes sociales détentrices de pouvoir et de privilèges se distinguaient des autres classes sociales grâce à leur poids : les hommes pouvaient se

permettre un ventre légèrement affirmé, mais les femmes se devaient, elles, d'être minces de la taille et d'afficher un embonpoint bien réparti, quelques rondeurs sans trop d'excès de graisse. Le corps de la femme devait alors refléter sa moralité, sa contenance et sa retenue. Dans les classes sociales populaires, il n'était pas encore question de norme de corpulence (Brown, 2001, cité par Carof, 2015).



Figure 3 : La reine Marie-Antoinette avec ses enfants dans le parc du Trianon, Adolf Ulrich Wertmüller (1785).

Au XIX<sup>e</sup> siècle, le rapport au poids est modifié par l'arrivée de la quantification du poids : le système de calorie et celui d'Indice de Masse Corporelle (alors Indice Quetelet, du nom de son inventeur), le pèse-personne, le miroir et la mode font leur apparition. Les premières études sur le surplus de gras et ses conséquences amènent les médecins à définir l'obésité (Carof, 2015). Les régimes et les exercices sont proposés pour soigner le surplus de gras (Stearns, 1997). Cette période est alors celle du « juste poids », c'est-à-dire qu'il s'agit d'être ni trop mince, ni trop gros, de se réguler et de se normaliser (Fraser, 2016). Chez les femmes plus précisément, « avoir une juste portion d'embonpoint, ni trop ni trop peu, est pour les femmes l'étude de toute leur vie » (Brillat-Savarin, 1825).



Figure 4 : Portrait de Lady Meux, James Whistler (1882).

À la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, l'augmentation et l'amélioration des rations alimentaires ainsi que l'augmentation du niveau de vie des classes moyennes amènent les classes populaires à grossir (Csergo, 2009 ; Sobal, 1995). La médecine s'intéresse de plus en plus à la question du surpoids (et non plus seulement à celle de l'obésité) dans une visée de santé publique (Sobal, 1995). L'intérêt se tourne alors plus vers l'apparence corporelle quotidienne (Fischler, 2001) et les classes favorisées accentuent leur intérêt vers la perte de poids afin de se distinguer des classes défavorisées (Sobal, 1995).

Au fur et à mesure des décennies, la norme de minceur et le rejet du surpoids par les médecins et les classes favorisées s'est renforcée et diffusée au travers de toutes les classes sociales (Vigarello, 2013). Au milieu des années 1970, qui selon Quin (2012, p. 02), marquent le « triomphe d'un culte du corps ». Les classes les plus aisées étaient devenues les plus minces (hommes et femmes confondus), bien que les individus de toutes classes sociales tendaient à essayer de maigrir. Chez les femmes, le corps féminin idéal était mince (sauf de la poitrine) et ne devait plus afficher de rondeurs. Il représentait alors non seulement la séduction, mais aussi l'assurance et l'autonomie (Vigarello, 2013).



Figure 5 : Couvertures du magazine Vogue, 1909, 1930, 1950, 1975, 1990, 2016.

Ce rapide aperçu historique des normes de corpulence indique que les corps des femmes et des hommes ont toujours été soumis à des normes différentes, avec une norme de minceur beaucoup plus importante chez les femmes, « le corps gros valorisé a majoritairement été masculin » (Carof, 2015, p. 29). Pourtant aujourd’hui, la norme corporelle féminine prolonge la direction prise par les précédentes, et la dépasse même : si chez les hommes un certain surpoids est accepté, chez les femmes, il s’agit avant tout d’être mince, de n’afficher aucun excès de graisse (Fraser, 2016). Dans cette thèse, nous nous focaliserons de ce fait sur les normes prescriptives relatives au poids chez les femmes, c’est-à-dire au poids qui est considéré comme appréciable, voire souhaitable, chez une femme (Amadiou, 2002).

### **3. La minceur : la norme de poids féminine actuelle**

Le modèle corporel féminin valorisé est de plus en plus mince (Baril *et al.*, 2011 ; Chang & Christakis, 2003 ; Lighezzolo & Blanchouin, 2004 ; Meidani, 2006 ; Stearns, 1997 ; Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahrens, 1992), d’une minceur telle qu’elle est presque inaccessible à atteindre par des moyens sains (Tiggemann & McGill, 2004). Cette norme de poids féminine résulte en une pression socioculturelle (Polivy & Herman, 2004) telle qu’elle est qualifiée de « dictature de la minceur » (Hubert & De Labarre, 2005, p. 200) ou « culte de

la minceur » (Baril, Paquette, & Gendreau, 2011, p 204). Selon Fischler (1987), si les individus veulent être minces, c'est parce que la culture de masse le leur suggère, voire leur impose.

Les médias visuels occidentaux présentent principalement des images de femmes jeunes, grandes et extrêmement minces incarnant l'idéal de beauté actuel (Malkin, Wornian, & Chisler, 1999 ; Fouts & Burggraf, 2000) et unique (Derenne & Beresin, 2006 ; Wiseman, Sunday, & Becker, 2005). Les corps véhiculés au travers de ces images sont d'une minceur parfois excessive voire inatteignable (Ahern, Bennett, Kelly, & Hetherington, 2010 ; Arendt *et al.*, 2016 ; Derenne & Beresin, 2006 ; Hesse-Biber, 1996 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Kleszczewska, Dzielska, Nałęcz, & Mazur, 2017 ; Scodellaro, Pan Ké Shon, & Legleye, 2017 ; Wiseman *et al.*, 2005), et en réalité bien souvent obtenus à la suite de modifications par ordinateurs (Thompson & Heinberg, 1999).

Mais les médias ne sont pas les seuls à diffuser cet idéal : sont également mis en cause les mères (Pike & Rodin, 1991), ainsi que les pairs (Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999). De plus, dans certaines cultures l'idéal corporel féminin n'est pas mince : c'est par exemple le cas en Pologne (Kleszczewska *et al.*, 2017), en Afrique du Sud (Pioreschi, Wrottesley, Cohen, Reddy, Said-Mohamed, Twine, Tollman, Kahn, Dunger, & Norris, 2017 ; Stevens, Kumanyika, & Keil, 1994), au Mexique (Warren, Gleaves, Cepeda-Benito, Fernandez, & Rodriguez Ruiz, 2005). D'ailleurs, en 1987, 81% des 58 cultures traditionnelles considéraient que l'idéal corporel féminin était « bien en chair » (Brown & Konner, 1987). Pour autant, étant donné que le contenu des médias occidentaux imprègne celui des médias non-occidentaux, cette norme tend aujourd'hui à gagner d'autres cultures dans un contexte de « globalisation de la beauté » (Yan & Bissell, 2014).

#### **4. Les conséquences de la norme de minceur féminine**

La prégnance de cette norme de minceur amène les femmes occidentales à idéaliser les silhouettes très minces (Spitzer, Henderson, & Zivian, 1999). En 1994, Mouchès montrait que l'IMC idéal féminin estimé par les femmes était de 19.3, ce qui correspond à un IMC relativement faible bien qu'inclus dans la catégorie « valeur de référence » (Mouchès, 1994). La minceur féminine est associée à la beauté, mais également au succès, à la popularité (Friedman *et al.*, 2002), et à la réussite (Demarest & Allen, 2000). Cette norme corporelle à laquelle il est difficile voire impossible de résister (Bordo, 1993 ; Bartky, 1990) prescrit aux femmes de ne pas « trop » manger et de faire attention à leur apparence physique (Carof, 2015), et ce à tel point que se préoccuper constamment de son poids lorsque l'on est une femme est aujourd'hui considéré comme « normal » (Hesse-Biber, 1996). Il est donc de mise, lorsque l'on est une femme, d'être préoccupée par son poids (Malinauskas, Raedeke, Aeby, Smith, & Dallas, 2006) et de vivre dans le désir de minceur et la crainte de grossir (Fischler, 1987 ; Lachaud, Miquel, Rousseau, & Chabrol, 2004).

De nombreuses études se sont de ce fait intéressées aux conséquences psychologiques de la norme de minceur. En psychologie sociale et clinique, des études ont montré, d'une part, que l'exposition à des modèles de minceur (*e.g.*, femmes très minces, mannequins, etc.) avait des effets psychologiques délétères chez les femmes. Ainsi, l'exposition répétée à ce type d'images affecte l'estime de soi de femmes à un niveau explicite (Thornton & Maurice, 1997), leur appréciation de soi à un niveau implicite et sur le long terme (Bocage-Barthélémy, Selimbegović, & Chatard, 2018), mais également leur satisfaction corporelle et la préoccupation à l'égard de leur poids (Dittmar, 2009 ; Grabe, Ward, & Hyde, 2008 ; Levine & Murnen, 2009) sur le long terme. Elle semble également être à l'origine de symptômes

dépressifs (Stice & Bearman, 2001) et même de troubles alimentaires (Levine & Murnen, 2009). D'autre part, le simple fait d'être exposée à des images de modèles féminins en surpoids affecte conséquemment l'estime de soi (Bessenoff, 2006 ; Hawkins, Richards, Granley, & Stein, 2004) et la satisfaction corporelle des femmes (*e.g.*, Groesz, Levine, & Murnen, 2002 ; Leahey & Crowther, 2008 ; Shaw & Waller, 1995 ; voir Myers & Crowther, 2009 pour une revue). Ainsi, l'exposition à des modèles de poids « idéaux » ou contre-normatifs conduit aux mêmes conséquences délétères chez les femmes. Ces conséquences négatives semblent pour la majorité émaner d'un processus de comparaison sociale qui génère de l'anxiété (Chatard, Bocage-Barthélémy, Selimbegovic, & Guimond, 2017). Plus précisément, Chatard *et al.* (2017) ont montré que l'exposition subliminale à des images de femmes très minces représentant l'idéal de beauté augmente l'anxiété relative à l'apparence corporelle chez les femmes. L'exposition aux médias et aux images de corps extrêmement minces qu'ils diffusent a un impact tellement important que, forts de ce constat, de nombreux pays tels que la France, la Grande-Bretagne ou l'Australie (American Medical Association, 2011) ont cherché à mettre en place des moyens d'en préserver le public, en introduisant par exemple sur les photographies des phrases évoquant leur caractère modifié.

Ainsi, la norme de minceur influence la perception que les femmes ont de ce qu'est le « poids idéal », et influence la relation que les femmes ont à leur corps. Dans un tel contexte, de nombreuses femmes sont alors amenées à se percevoir en surpoids, qu'elles le soient objectivement ou non.

### **III. Norme de minceur et perception de son propre poids**

Selon Etzioni (2000, p. 163, notre traduction), les normes sociales influencent « profondément l'identité, le regard que l'on pose sur le monde, le regard que l'on pose sur soi, les projets que l'on poursuit et ainsi l'individu que l'on cherche à devenir ». De plus, la recherche de minceur des femmes guide leurs attitudes envers leurs propres corps (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). De ce fait, les normes corporelles ne sont pas sans conséquence sur la perception qu'ont les femmes de leur propre corps, et notamment sur la perception qu'elles ont de leur poids.

#### **1. Perception de surpoids**

Les normes sociales corporelles, en fixant ce qui est considéré comme appréciable voire souhaitable chez une femme (Amadiou, 2002), fournissent aux femmes des indicateurs leur permettant d'évaluer leur corps. Ainsi, en se comparant à des standards de beauté excessivement minces, beaucoup de femmes sont amenées, sur le long terme, à surestimer leur corpulence, voire à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas (Dany & Morin, 2010 ; Ziebland *et al.*, 2002).

La question de la perception de poids a largement été investiguée par la littérature en psychologie sociale durant les trente dernières années (*e.g.*, Altabe & Thompson, 1996 ; Borchert & Heinberg, 1996 ; Cash & Hicks, 1990 ; Duong & Roberts, 2016 ; Furnham *et al.*, 2002 ; Tiggemann *et al.*, 1994). La perception de son propre poids correspond à l'évaluation personnelle de son poids. Elle est indépendante de l'IMC réel, et ne reflète donc pas toujours la réalité (Cheung *et al.*, 2007 ; Dany & Morin, 2010 ; Forman, Trowbridge, Gentry, Marks & Hogelin, 1986 ; Sijtsema, 2003 ; Tremblay & Limbos, 2009). Il s'agit d'une dimension de

l'image corporelle (Dany & Morin, 2010) qui est elle-même définie comme la « perception systématique, cognitive, affective, consciente ou inconsciente qu'une personne a de son corps, perception qu'elle acquiert au cours de son développement et à travers ses relations sociales » (Eide, 1982, traduction de Camirand, Cazale, & Bordeleau, 2015, p. 01). L'image corporelle est un construit multidimensionnel qui inclut des composantes perceptuelles, attitudinales, et affectives (Striegel-Moore, Franko, 2002). Selon Bruchon-Schweitzer (1986), l'image que l'on se fait de son propre corps est constituée de perceptions et de représentations qui nous servent à évaluer notre corps sur la base de ses propriétés physiques (à savoir sa taille, son poids, sa couleur et sa forme). Elle donne lieu à des sentiments et des attitudes chargés d'affects envers nos propres corps (Bruchon-Schweitzer, 1990).

La prégnance de la norme de minceur ainsi que l'exposition à des images représentant des mannequins d'une minceur extrême, retouchées et remodelées au travers des médias, peut conduire les femmes, dès le plus jeune âge, à avoir une image erronée de leur corps, et à se percevoir plus grosses qu'elles ne le sont objectivement (Amadiou, 2002 ; Polivy & Tiggemann, 2010 ; Ziebland *et al.*, 2002).

Les filles apprennent, dès leur enfance, que leur corps doit correspondre à un idéal : même les enfants de huit ans sont préoccupés par leur poids (Bronner, Dewberry-Moore, & Paige, 2004). Au Québec en 2002, 35 % des fillettes de 9 ans essayaient de perdre du poids (Ledoux *et al.*, 2002). Cette préoccupation excessive pour le poids et la perception d'excès de poids chez les très jeunes filles est d'autant plus problématique que l'image corporelle se constitue dès la première enfance (Erikson, 1968 ; Levine, Smolak, 2002).

À l'adolescence, période pendant laquelle l'apparence corporelle (dont le poids) occupe une place importante dans l'évaluation que les adolescentes font d'elles-mêmes (Lachaud *et al.*, 2004), les normes de poids ont une influence très importante sur la perception que les

filles ont de leur corps : selon l'Enquête Québécoise sur la Santé des Jeunes du Secondaire (2011), 40.8 % des filles entre 12 à 16 ans souhaiteraient être plus minces ; et selon Ledoux, Mongeau et Rivard (2002), 60 % des adolescentes souhaitent avoir une autre silhouette (*i.e.*, plus fine), quel que soit leur poids réel.

Chez les femmes adultes, on fait le même constat. Cash et Hicks montraient par exemple dès 1990 que plus de 50% des femmes se percevaient à tort en surpoids (contre 25% des hommes). Plusieurs études ont depuis confirmé que la surestimation de son propre poids était très courante chez les femmes, et les résultats indiquent qu'elles sont entre 38 et 50% à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas (*e.g.*, Chang et Christakis, 2003 ; Dany & Morin, 2010). Bhurtun et Jeewon montraient même en 2013 que 61% des femmes se percevaient plus grosses qu'elles ne l'étaient réellement.

## **2. Conséquences de la perception de surpoids**

La perception d'excès de poids a des conséquences psychologiques non-négligeables sur les femmes, et notamment sur leur satisfaction corporelle. Certains auteurs (Rodin, Silberstein, Striegel-Moore, 1985, cités par Dany & Morin, 2010) parlent de « mécontentement normatif » et affirment que face à des normes pondérales faibles, les femmes se perçoivent très vite comme ayant un excès de poids en comparaison avec la norme, ce qui les amène à être insatisfaites de leur corps. La satisfaction corporelle est définie comme la différence entre le corps perçu et le corps désiré – plus la différence est élevée, plus on parle d'insatisfaction corporelle - (Dany & Morin, 2010) et est l'indicateur couramment utilisé pour investiguer le rapport qu'entretiennent les individus vis-à-vis de leur image corporelle (Camirand, Cazale & Bordeleau, 2015).

De nombreuses études ont permis d'établir que le fait de percevoir une différence entre son propre corps et un corps considéré comme idéal est source d'insatisfaction à l'égard de son propre poids (*e.g.*, Cash & Green, 1986 ; Williamson, Gleaves, Watkins, & Schlundt, 1993). Dans la même veine, Duong et Roberts (2016) ont établi un lien entre la perception de surpoids et l'insatisfaction corporelle : parmi les participants à leur étude qui se percevaient comme étant en surpoids, 73 % étaient insatisfaits de leur corpulence. De plus, l'insatisfaction corporelle peut générer une faible estime de soi (Tiggeman, 1992), de l'anxiété, voire de la dépression (Ricciardelli, McCabe & Banfield, 2000 ; Tiggeman, 1992) et une plus forte accessibilité des pensées suicidaires (Chatard & Selimbegovic, 2011), ainsi qu'une préoccupation excessive à l'égard du poids, cette dernière forme ne présentant pas les signes psychopathologiques classiques des troubles alimentaires (Hesse-Biber, 2006). La préoccupation excessive à l'égard du poids correspond à un désir important et normatif d'avoir un corps mince (Baril *et al.*, 2011), que l'on soit concerné ou non par un surplus de poids (Schaefer & Mongeau, 2000). Un sondage (SOM et Association pour la santé publique du Québec, 2007) réalisé en 2007 rapportait qu'au Québec, 62 % des femmes dont le poids était considéré comme « normal » tentaient de perdre du poids. Plus spécifiquement, ce seraient les jeunes femmes (jeunes adultes) qui seraient les plus touchées par une perception négative de leur corps (Striegel-Moore & Bulik, 2007) et selon Neighbors et Sobal (2007), 80 % d'entre elles souhaiteraient perdre du poids.

L'insatisfaction corporelle est également associée au recours à des pratiques alimentaires et physiques de perte de poids rapides, néfastes et malsaines (*e.g.*, de la diète, Stice, Mazotti, Krebs, & Martin, 1998), et à de l'alternance entre des périodes de gain et des périodes de perte de poids (Bacon & Aphramor, 2011). Des études longitudinales montrent d'ailleurs que la surestimation de son propre poids peut prédire le recours à des comportements de santé délétères qui peuvent amener les individus à prendre du poids (Brug, Wammes, Kremers,

Giskes, & Oenema, 2006 ; Duong & Roberts, 2014, 2016 ; Neumark-Sztainer, French, Hannan, Story, & Fulkerson, 2005).

#### **IV. Norme de minceur et rejet du surpoids**

Alors que par le passé seule l'obésité était rejetée (Carof, 2015), le surpoids devient, face à la valorisation actuelle de la minceur parfois excessive, lui aussi synonyme de déviance (Fischler, 1993). Certains auteurs parlent même de « grossophie » (« *weightism* » ou « *weight stigma* » en anglais, Theran, 2001) et les personnes qui présentent une surcharge pondérale sont ostracisées – et ce indépendamment de leur niveau de surpoids (Jabbour, 2013). Les concepts de surpoids et d'obésité sont ainsi amalgamés en une catégorie correspondant à l'« excès de poids » (Baril *et al.*, 2011), et les personnes en surpoids sont stigmatisées (Puhl & Heuer, 2009).

##### **1. Surpoids et obésité, des concepts amalgamés**

L'excès de poids (Baril *et al.*, 2011), quel qu'il soit, reflète une déviance normative (Dany & Morin, 2010). D'ailleurs, la cause couramment donnée pour expliquer le surpoids et l'obésité est commune : selon l'OMS, le surpoids et l'obésité résultent tous deux « d'un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées ». Carof (2015) qualifie le surpoids de « déviance corporelle banale » correspondant à une catégorie « hybride » située entre le poids considéré comme « normal » et l'obésité. Dans le langage courant, le mot « surpoids » regroupe, en ce sens, les catégories médicales de « surpoids » et d'« obésité », et ce même dans les articles scientifiques : Jutel rapportait en 2006 que le terme « *overweight* » était beaucoup plus utilisé que par le passé, et pire, qu'il renvoyait aujourd'hui non plus à un

facteur de risque, mais plutôt à une maladie décrite en termes épidémiologiques. Les « kilos en trop » sont ainsi dramatisés, et le surpoids devient une problématique courante (Carof, 2015).

Conséquemment, les femmes en surpoids, tout comme les hommes, subissent stigmatisation prégnante et croissante (Andreyeva *et al.*, 2008 ; Crandall, 1994 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2009). Fischler (1987), sociologue et spécialiste de l'alimentation humaine, allait même jusqu'à dire que les sociétés occidentales modernes sont lipophobes, autrement dit qu'elles ne tolèrent ni la graisse, ni les corps en surpoids". Ainsi, pendant leur socialisation, les individus apprennent qu'être en surpoids est mal (Cramer & Steinwert, 1998).

La stigmatisation des personnes en surpoids est telle qu'elle est comparée dans la littérature à celle des Afro-américains aux États-Unis (Puhl *et al.*, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009) : à la manière des individus de couleur noire, les personnes en surpoids sont perçues comme déviantes, en ce sens qu'elles s'écartent des normes et valeurs de la société à laquelle elles appartiennent (Rogel, 1997). Cette stigmatisation du poids, tout comme celle basée sur l'origine ethnique, donne lieu à la discrimination des personnes en surpoids dans de nombreux domaines de leur vie tels que l'emploi (Larkin & Pines, 1979), l'éducation (Latner *et al.*, 2005), les relations amicales et sentimentales (DeJong & Kleck, 1986 ; Harris, 1990) et même la santé (Hebl & Xu, 2001 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2009). En cause : les nombreux stéréotypes dont elles sont la cible (Puhl & Heuer, 2009).

## **2. Les stéréotypes relatifs au surpoids**

Comme tous les groupes d'individus qui s'écartent de la norme (Pinto et Marques, 2008), les individus en surpoids subissent de la stigmatisation. C'est bien souvent parce que les

individus sont la cible de stéréotypes qu'ils sont également la cible de préjugés et qu'ils subissent de la discrimination (Bourhis & Leyens, 1999). Ainsi, la discrimination des personnes en surpoids s'explique par les stéréotypes dont elles sont la cible (Puhl & Heuer, 2009). Quels sont alors ces stéréotypes ?

#### *a. Qu'est-ce qu'un stéréotype ?*

C'est en 1922 que Lippman lui donne la signification qu'on lui connaît aujourd'hui en définissant les stéréotypes comme des « images dans la tête » qui nous permettent de gérer l'environnement réel qui est trop grand, complexe, et évanescent pour que l'on en ait une connaissance directe. Ils servent donc à simplifier la réalité environnementale (Dubois, 2005). Cette conception sera confirmée plus tard par Fiske et Taylor (1991) selon lesquels les stéréotypes seraient la conséquence du fonctionnement cognitif humain limité qui résulterait en des « raccourcis mentaux » lorsqu'il s'agit de se former une impression. Ils reposeraient sur l'association en mémoire de certains attributs à des catégories sociales (Banaji & Greenwald, 1995) permettant, la plupart du temps, de porter des jugements de manière rapide et sans effort (Dovidio, Evans, & Tyler, 1986 ; Macrae, Bodenhausen, & Milne, 1995), ce qui représente une grande économie psychique (Codol & Leyens, 1982).

En 1954, Allport donne aux stéréotypes leur sens « psycho-social » en les définissant comme des attitudes négatives envers les membres de groupes sociaux sur la base de leur appartenance à ces groupes ciblés par des croyances négatives et peu conformes aux faits. Selon Leyens, Yzerbyt et Schadron (1996, p. 24), « le stéréotype est constitué de croyances partagées concernant les caractéristiques personnelles, généralement des traits de personnalité, mais souvent aussi des comportements, d'un groupe de personnes » - le terme groupe renvoyant à un ensemble de personnes ayant une ou plusieurs caractéristique(s)

commune(s). Dans la même veine, Van Knippenberg et Dijksterhuis (2000) les définissent comme des représentations mentales associant des catégories sociales à des traits spécifiques. Les stéréotypes, qui peuvent être positifs ou négatifs (Gaertner & McLaughlin, 1983), auraient donc une utilité sociale dans la mesure où ils sont largement connus et partagés par les individus d'une même société (Yzerbyt & Schadron, 1996) y compris par ceux qui ne leur attribuent pas une valeur de vérité et les membres groupes qui en sont la cible (Dutrevis & CNESCO, 2016). Ils sont le produit de la socialisation (Leyens *et al.*, 1996), mais également d'observations inexactes (Fiske, 1998 ; Leyens, Yzerbyt, & Schadron, 1994) qui sont ensuite généralisées (processus individuel de stéréotypisation, Leyens, 1996).

#### ***b. Les stéréotypes au sujet des personnes en surpoids***

Les personnes en surpoids sont la cible de nombreux stéréotypes. Que les mesures des stéréotypes aient été réalisées au moyen de mesures explicites ou implicites, les études sont relativement unanimes. Si certains stéréotypes sont positifs - elles sont décrites comme gentilles, chaleureuses, aimables, ouvertes à la communication, empathiques, drôles et joviales (Fischler, 1993), elles suscitent en vérité plus d'appréciations négatives que positives.

Selon les croyances partagées à leur sujet, si les personnes en surpoids montrent de la joie de vivre, ce n'est qu'une façade afin de dissimuler leur mal-être, leur souffrance ou leur dépression (Fischler, 1993 ; Theran, 2001). Aussi, elles sont souvent dépeintes comme des personnes intellectuellement limitées voire bêtes, professionnellement incompétentes et peu productives, faibles, fainéantes, manquant d'hygiène, négligées voire sales, ainsi que trop indulgentes envers elles-mêmes (Chambliss, Finley, & Blair, 2004 ; De Brún, McCarthy, McKenzie, & McGloin, 2014 ; De Jong, 1980 ; Fischler, 1993 ; Harris *et al.*, 1982 ; Hebl & Heatherton, 1997 ; Kim & Willis, 2007 ; Klesges, Eck, Hanson, Haddock, & Klesges, 1990 ;

Larkin & Pines, 1979 ; Lawrence, 2004 ; Neumark-Sztainer, Story, & Harris, 1999 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Schwartz, Chambliss, Brownell, Blair, & Billington, 2003 ; Teachman & Brownell, 2001 ; Teachman, Gapinski, Brownell, Rawlins, & Jeyaram, 2003). Les personnes en surpoids sont également considérées comme défailtantes socialement, c'est à dire comme solitaires (Klesges *et al.*, 1990), hostiles, méchantes et désagréables (Blumberg & Mellis, 1985), émotionnellement instables et promptes à la colère (Roehling, 1999). De plus, elles sont perçues comme des fardeaux financiers pour l'État du fait qu'elles nécessitent des soins (Sigelman & Begley, 1987) et comme égoïstes puisqu'elles consomment les ressources alimentaires (Fischler, 1993). En ce qui concerne spécifiquement les femmes, elles sont considérées comme non-féminines et non sensuelles lorsqu'elles sont en surpoids (Griffin, 2007).

En outre, étant donné que leur masse corporelle est plus importante, les personnes en surpoids ou obèses ont besoin de plus d'énergie (Cutler, Glaeser, & Shapiro, 2003) et ont donc tendance plus manger que les personnes considérées comme ayant un poids « normal » (Prentice *et al.*, 1986). Or, étant donné que les croyances partagées selon lesquelles la surconsommation alimentaire et la consommation d'aliments malsains sont les causes du surpoids et de l'obésité (Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994), elles sont réputées pour avoir de mauvaises habitudes alimentaires, et plus précisément, elles sont soupçonnées de manger en secret, de refuser de contrôler leur alimentation, de perdre le contrôle d'elles-mêmes lorsqu'elles s'alimentent, et de surconsommer de façon frénétique (Friedman *et al.*, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008). De plus, comme le poids est considéré comme une caractéristique contrôlable (*i.e.*, le surpoids est perçu comme émanant d'une suite de décisions volontaires de consommer de la nourriture, Ip, 2011), les individus sont donc tenus pour responsables voire coupables de leur corpulence (Allon, 1982 ; de Saint Pol, 2010) qu'ils causent en s'alimentant en excès (Garcia-Arnaiz & Comelles, 2014) ou en inadéquation

avec leurs besoins (Rodhain & Gourmelen, 2016). Ils sont ainsi vus comme manquant de discipline, de motivation et de volonté (Mann, Tomiyama, Westling, Lew, Samuels, & Chatman, 2007 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Theran, 2001 ; Weiner, 1995). Furnham et McDermott (1994) ont par exemple montré, dans une étude sur les croyances relatives aux problèmes de santé publique, que les jeunes adultes attribuaient l'obésité à un manque de volonté, de force et d'autocontrôle, tout comme pour l'addiction aux drogues. Ces stéréotypes sont internalisés très tôt : dès 5 ans les enfants les connaissent et y adhèrent (Askevis-Leherpeux & Schiaratura, 2009), la moitié des enfants de 9 à 12 ans pensent que l'obésité est liée à une surconsommation alimentaire, et près de 35% des enfants attribuent l'obésité à un manque de volonté (Tiggemann & Anesbury, 2000).

### *c. Les conséquences des stéréotypes*

Étant donné que les stéréotypes sont souvent perçus comme des faits réels et non pas comme des croyances (Rothbart & Taylor, 1992), ils contribuent à reproduire les inégalités sociales en influençant les jugements et comportements à la fois (1) des individus qui doivent juger ceux qui en sont la cible, et (2) des individus qui en sont la cible. *Prenons pour exemple Alice, étudiante en économie, ciblée par le stéréotype décrivant les femmes comme étant peu compétentes en mathématiques.*

(1) Les stéréotypes peuvent biaiser nos jugements et guider nos comportements envers les individus ciblés par des stéréotypes.

*Lorsque Alice rencontre pour la première fois son directeur de mémoire, ce dernier a un a priori sur elle : elle ne doit pas être douée en statistiques.* En effet, étant donné que les stéréotypes présentent un niveau d'automaticité élevé (Devine, 1989 ; Wheeler & Petty,

2001), ils s'activent très rapidement lorsqu'il s'agit de porter un jugement sur un individu. Si l'individu en question appartient à un groupe stéréotypé (*ici, Alice appartient au groupe social des femmes*), alors nous risquons d'avoir une opinion préconçue à son sujet, il s'agit alors d'un préjugé (Darley & Gross, 1983). Le préjugé est défini comme « une prédisposition à réagir défavorablement à l'encontre d'une personne sur la base de son appartenance à une classe ou à une catégorie » par Gergen, Gergen et Jutras (1992).

*Lorsque Alice demande par mail à son directeur de mémoire de lui donner des conseils sur les statistiques comme il l'a déjà fait avec son camarade Matthieu, il lit son mail mais, pensant qu'elle n'en vaut pas la peine, il lui répond de façon simpliste et peu approfondie. Il fait ainsi preuve de discrimination.* La discrimination correspond à un comportement négatif non-justifiable envers un individu appartenant à un autre groupe, ou à un comportement moins positif avec cet individu qu'avec un individu de son propre groupe (Dovidio & Gaertner, 2010). La discrimination peut se traduire par le biais de comportements hostiles (*e.g.*, par des comportements agressifs ou de rejet) ou s'exprimer de façon plus discrète (*e.g.*, détourner son regard, ne pas répondre) (Meertens & Pettigrew, 1997).

D'autre part, les stéréotypes servent à des fins de justification (Leyens *et al.*, 1994) : ils légitiment les disparités sociales entre les groupes et ce sur la base des croyances à propos de dispositions naturelles et intrinsèques des individus des groupes minoritaires (Hoffman & Hurst, 1990). Plus précisément, ils justifient la pauvreté ou l'impuissance de certains groupes (en comparaison au succès d'autres groupes) de manière à ce que ces différences semblent légitimes et même naturelles (Jost & Banaji, 2014). S'ils servent, au départ, la cause des groupes dominants, ils sont ensuite également internalisés par les individus des groupes dominés. En effet, « les idées du dominant ont tendance à devenir les idées du dominé » (Jost & Banaji, 2014, notre traduction). Les stéréotypes de genre, par exemple, contribuent à légitimer les écarts d'évolution de carrières entre hommes et femmes : étant donné que les

femmes sont réputées pour être sociables et bienveillantes, alors que les hommes sont considérés comme plus compétents et assertifs (Bonnot, 2017), elles méritent moins que ces derniers d'accéder à des postes à responsabilités, ce qui explique pourquoi les hommes sont plus nombreux à occuper des postes de direction.

(2) Les stéréotypes affectent également les comportements des individus qu'ils ciblent jusqu'à parfois même les amener à adopter des comportements qui conduiraient à confirmer les croyances liées aux stéréotypes (Snyder & Stukas, 1999, cités par Croizet, Desert, Dutrevis, & Leyens, 2001).

*Lorsque Alice comprend que son directeur de mémoire n'attend pas un bon travail de sa part, elle ne s'investit plus dans la partie « statistiques » de son mémoire. Face aux attentes et des anticipations générées par les stéréotypes chez les individus (e.g., le directeur de mémoire), les individus qui en sont la cible peuvent être amenés à s'y conformer de façon non-consciente (e.g., Alice). Il s'agit là de prophéties auto-réalisatrices (e.g., Jussim & Harder, 2005 ; Hilton & Von Hippel, 1996 ; Levy & Banaji, 2002 ; Merton, 1948 ; Rosenthal & Jacobson, 1968).*

*Plus tard, lorsque Alice est assise à côté de Matthieu en cours de statistiques, elle n'écoute pas le cours. Le fait d'être exposé à des informations stéréotypiques de façon quotidienne (famille, amis, médias, société) influence le comportement des individus stéréotypés par le biais de l'amorçage des stéréotypes. Plus précisément, si l'on en croit les travaux sur l'activation automatique des stéréotypes, le simple fait qu'un stéréotype soit activé amène les individus qui en sont la cible à adopter un comportement consistant avec celui-ci (Bargh, Chen, & Burrows, 1996 ; Steele & Ambady, 2005 ; Wheeler & Petty, 2001).*

*Lors d'un examen de statistiques (pour lequel elle avait beaucoup révisé et dispose des connaissances) à l'occasion duquel elle est assise à côté de Matthieu, Alice ressent de*

*l'anxiété : elle a peur de confirmer le stéréotype selon lequel les femmes sont moins compétentes que les hommes en mathématiques. Elle n'arrive pas à répondre aux questions de l'examen de statistiques, ce qui l'amène à obtenir une note faible, alors même qu'elle avait obtenu de bons résultats aux examens blancs qui lui avaient permis de s'entraîner chez elle.*

Il s'agit là d'un effet de menace du stéréotype.

Lors du chapitre suivant, c'est sur ce phénomène que nous nous focaliserons. En effet, l'objectif de la présente thèse est d'investiguer les conséquences de la menace du stéréotype chez les jeunes femmes qui se trouvent trop grosses. Plus précisément, nous souhaitons déterminer comment les stéréotypes qui ciblent les personnes en surpoids (*i.e.*, les décrivant comme faisant les mauvais choix alimentaires) peuvent, dans des contextes de menace du stéréotype, avoir un effet sur la capacité de ces femmes à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, ainsi que leur consommation alimentaire.

## Chapitre 2 : La menace du stéréotype

### Sommaire

I. La menace du stéréotype : études princeps et définition .....	37
II. Les conditions d'occurrence de la menace du stéréotype .....	39
1. Conditions d'occurrence relatives à l'individu lui-même .....	40
a. La connaissance du stéréotype .....	40
b. L'identification au domaine .....	40
2. Conditions d'occurrence relatives à la tâche de performance .....	42
a. La pertinence du stéréotype au regard de la situation et de la tâche .....	42
b. L'activation de la menace du stéréotype.....	43
c. La difficulté de la tâche.....	45
III. Les facteurs qui modèrent les effets de menace du stéréotype.....	46
IV. Les facteurs qui médiatisent les effets de la menace du stéréotype.....	49
1. Les attentes négatives de performance.....	50
2. L'émergence de pensées intrusives.....	51
3. Les processus émotionnels .....	52
4. La surcharge de la mémoire de travail .....	53
V. La généralité du phénomène.....	54
VI. Une conséquence secondaire de la menace du stéréotype, le stereotype threat spillover	58

Dans les années 1960, Katz, Robert et Robinson (1965) se sont interrogés sur les raisons de la chute de performance des étudiants noirs en comparaison avec les étudiants blancs aux États Unis. Ils ont alors fait passer un test d'intelligence difficile à des étudiants noirs en présence d'un expérimentateur noir ou d'un expérimentateur blanc. Le test était soit présenté comme s'inscrivant dans le cadre d'une étude sur la coordination entre la vision et les mains, soit comme un test d'intelligence. Ils ont ainsi observé que lorsqu'ils complétaient le test en présence d'un expérimentateur blanc et après avoir reçu une consigne évaluative, les étudiants obtenaient des performances plus faibles qu'après avoir reçu une consigne neutre. A l'inverse, en présence d'un expérimentateur noir, ils obtenaient de meilleures performances lorsqu'ils se pensaient évalués que lorsque ce n'est pas le cas. Cette étude constitue alors une prémice d'un des champs les plus étudiés de nos jours en psychologie sociale (Pennington, Heim, Levy, & Larkin, 2016), celui de la menace du stéréotype.

C'est dans les années 1990 que Steele propose, dans la même veine que Katz, Robert, et Robinson (1965), que lorsqu'un individu qui se sait appartenir à un groupe réputé comme inférieur dans un domaine se retrouve dans une situation d'évaluation du domaine, alors il risque de ressentir une anxiété d'infériorité qui influence négativement sa performance à une tâche en lien avec le domaine. En 1995, avec Aronson, il met à jour la théorie de la menace du stéréotype (*stereotype threat*, en anglais) qui montre que l'échec de certaines minorités peut être expliqué par le fait qu'ils soient la cible de stéréotypes (Steele & Aronson, 1995).

L'objet de ce deuxième chapitre est de présenter le phénomène de menace du stéréotype ainsi que ses processus sous-jacents. En effet, l'objectif de cette thèse est de tester l'hypothèse selon laquelle la menace du stéréotype peut participer à conduire les femmes à moins bien réussir lorsqu'il s'agit d'estimer les valeurs nutritionnelles d'aliments, ou à les amener à consommer des aliments caloriques en grande quantité. Ainsi, la menace du stéréotype

constitue le phénomène sur lequel nos études se basent pour montrer que les stéréotypes négatifs dont les personnes en surpoids sont la cible peuvent avoir des effets sur les comportements des femmes qui se trouvent trop grosses. Ainsi, nous définirons tout d'abord le concept de menace du stéréotype, et ce au regard des études princeps de Steele et Aronson (1995). Nous aborderons ensuite ses conditions d'occurrence, ainsi que ses médiateurs et modérateurs. Enfin, nous verrons que ce phénomène est très généralisé, et que ses conséquences délétères affectent les comportements individus de nombreux groupes et dans de nombreuses dimensions, et ce de façon durable.

### **I. La menace du stéréotype : études princeps et définition**

Les premiers travaux empiriques ayant mis en évidence le phénomène de menace du stéréotype portaient sur les conséquences de la réputation d'infériorité intellectuelle des Afro-Américains aux États-Unis (Ashmore & Del Boca, 1981 ; Devine, 1989 ; McCauley & Stitt, 1978). En opposition avec les théories de l'intelligence génétique (voir Sternberg, Grigorenko, & Kidd, 2006 pour une revue du débat), Steele et Aronson (1995) faisaient l'hypothèse que face à une tâche intellectuelle, les étudiants Afro-Américains craindraient de confirmer ce stéréotype, et que cette crainte interférerait avec leur fonctionnement cognitif, ce qui, de façon subséquente, aurait un effet délétère sur leur performance à la tâche.

Steele et Aronson (1995) ont ainsi demandé à des étudiants noirs et blancs de l'Université de Stanford de réaliser un test de capacités verbales standardisé, extrait du Graduate Record Examination. La moitié des participants se voyait présenter le test comme une mesure de leurs aptitudes intellectuelles, et ce dans le but d'activer le stéréotype d'infériorité intellectuelle des Afro-Américains (condition diagnostique), tandis que le test était présenté à l'autre moitié comme une mesure des facteurs psychologiques impliqués dans

la résolution d'exercices lexicaux, consigne n'activant pas le stéréotype (condition non-diagnostique).

Les résultats ont confirmé l'hypothèse des chercheurs en révélant un effet délétère de la consigne de performance intellectuelle chez les étudiants noirs (consigne diagnostique), et non chez les étudiants blancs. En revanche, lorsque le test était présenté comme une mesure des facteurs psychologiques impliqués dans la résolution d'exercices lexicaux (condition non diagnostique), aucune différence n'était observée entre la performance des étudiants blancs et noirs (Steele & Aronson, 1995, étude 2). Selon les auteurs, ces résultats seraient à imputer à la pression évaluative en lien avec la crainte de confirmer le stéréotype.

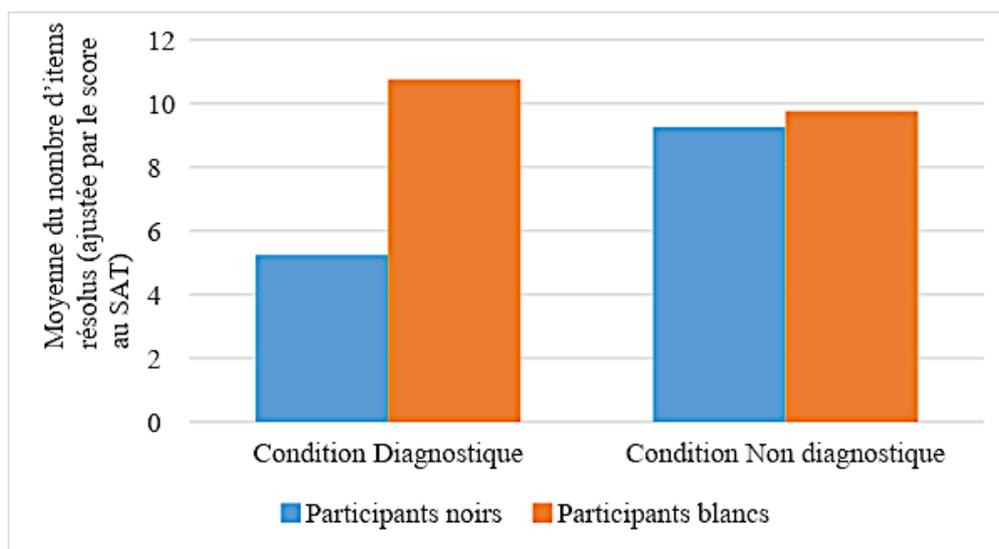


Figure 6 : Illustration des résultats de l'étude 2 de Steele et Aronson (1995).

Steele et Aronson (1995, étude 3) ont par la suite confirmé que l'activation des stéréotypes négatifs en condition diagnostique est bien en cause dans l'effet de menace du stéréotype. En ayant recours à une tâche de complétion de mots afin de mesurer l'activation des stéréotypes (Tulving, Schacter, & Stark, 1982), ils ont mis en évidence que les stéréotypes négatifs liés aux Afro-Américains étaient plus actifs en mémoire chez les étudiants noirs

placés en condition diagnostique par rapport aux trois autres groupes de participants. Plus précisément, en condition diagnostique, les étudiants noirs généraient plus de mots liés à leur couleur de peau ainsi que de doutes sur eux-mêmes, et avaient tendance à prendre plus de distance avec leur groupe que les étudiants des trois autres conditions. Ces résultats ont donc confirmé que l'activation des stéréotypes négatifs en condition diagnostique est bien en cause dans l'effet de menace du stéréotype.

Ainsi, la menace du stéréotype peut être définie comme une menace situationnelle (Désert, Croizet, & Leyens, 2002) : lorsqu'un stéréotype ciblant un groupe d'individus stigmatisés est connu et rendu cognitivement accessible chez un membre de ce groupe, ce dernier risque de craindre d'être évalué en fonction de ce stéréotype et de confirmer, à ses propres yeux ou aux yeux d'autrui, la réputation d'infériorité de son groupe. Cette préoccupation interférerait alors avec la réalisation de la tâche, faisant ainsi chuter leur performance, et par conséquent, renforçant le stéréotype en cause (Steele & Aronson, 1995). Pour autant, l'apparition du phénomène de menace du stéréotype est conditionnée par la présence de certains paramètres.

## **II. Les conditions d'occurrence de la menace du stéréotype**

La littérature révèle que l'apparition du phénomène de menace du stéréotype est conditionnée par la présence de plusieurs conditions (*e.g.*, Roberson & Kulik, 2007). Certains de ces prérequis ont trait à l'individu lui-même (*i.e.*, la connaissance du stéréotype et l'identification au domaine), et d'autres sont liés à la tâche de performance (*i.e.*, la pertinence du stéréotype dans la situation, l'activation du stéréotype dans la situation, et la difficulté de la tâche).

## **1. Conditions d'occurrence relatives à l'individu lui-même**

### ***a. La connaissance du stéréotype***

L'effet de menace du stéréotype repose sur l'activation, par la situation, d'un stéréotype négatif chez les individus qui en sont la cible (Davies, Spencer, & Steele, 2005), autrement dit appartenant à un groupe stigmatisé (*i.e.*, une catégorie sociale à propos de laquelle les autres catégories sociales entretiennent des attitudes, stéréotypes et croyances négatives, Crocker & Major, 1989). Cependant, afin que le stéréotype soit activé, il est nécessaire que les individus qu'il cible aient connaissance de ce stéréotype véhiculé à leur sujet (Crocker *et al.*, 1998). Sans cela, la réputation d'infériorité de leur groupe ne serait rendue saillante, et leur performance ne s'en trouverait donc pas être négativement impactée. Selon Steele et Aronson (1995, étude 4), la simple existence d'un stéréotype constituerait une menace pour l'individu appartenant à un groupe stéréotypé. Ainsi, la simple connaissance par un individu d'un stéréotype dont il est la cible suffirait pour qu'au cours d'une situation évaluative, il confirme, de par sa performance, sa réputation d'infériorité (*e.g.*, Aronson, Lustina, Good, Keough, Brown, & Steele, 1999 ; Brown & Pinel, 2003 ; Hess *et al.*, 2009 ; Marx, Brown, & Steele, 1999 ; Schmader *et al.*, 2004 ; Stone, Lynch, Sjomeling, & Darley, 1999), et ce qu'il ait intériorisé ou non le stéréotype activé (*i.e.*, qu'il considère que le stéréotype reflète la réalité). Cependant, pour que le stéréotype affecte la performance, il faut aussi que l'individu s'identifie au domaine de la tâche de performance.

### ***b. L'identification au domaine***

Les études sur la menace du stéréotype révèlent que seuls les individus qui s'identifient au domaine de la tâche de performance peuvent être amenés à subir les conséquences délétères -

*i.e.*, confirmer le stéréotype par leur comportement - de la menace du stéréotype en lien avec le stéréotype relatif à leur groupe. L'identification correspond à la valeur attribuée au domaine, dans le sens où la réussite à une tâche du domaine peut avoir des conséquences sur l'estime de soi - ou des composantes de l'estime de soi (Steele *et al.*, 2002). En d'autres termes, les stéréotypes négatifs ne représentent pas une menace pour les individus qui n'accordent aucune importance au fait de réussir dans ce domaine, et qui ne le considèrent pas comme jouant un rôle dans leur identité.

De plus, le niveau d'importance joue un rôle important dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance, dans le mesure où un haut niveau d'importance accordé au domaine augmente la vulnérabilité des individus aux effets de menace du stéréotype : plus les individus sont investis dans le domaine lié au stéréotype qui les cible, plus ils sont susceptibles de subir les effets délétères de la menace du stéréotype (Appel, Kronberger, & Aronson, 2001 ; Cadinu, Maas, Frigerio, Impagliazo, & Latinotti, 2003 ; Keller, 2007a ; Kit, Tuokko, & Mateer, 2008 ; Steele, 1997 ; Stone, 2002). A titre d'exemple, Aronson *et al.* (1999) ont montré que lorsque les individus blancs étaient confrontés à une situation de menace du stéréotype en lien avec le stéréotype décrivant les individus asiatiques comme très performants en mathématiques, leur performance diminuait, mais seulement lorsqu'ils étaient hautement identifiés en mathématiques (*i.e.*, lorsque le domaine des mathématiques était important pour eux).

Selon Steele (1997), une identification élevée au domaine implique que ce domaine soit perçu comme important pour le soi, et ainsi que l'individu tienne à obtenir de bons résultats dans ce domaine. En ce sens, Smeding (2009) a par exemple montré que les femmes ingénieures subissent davantage les effets de la menace du stéréotype face à une tâche de logique que les femmes issues des filières de lettres. Bien que, quelle que soit leur filière d'étude, les femmes se sachent négativement stéréotypées en tant que femmes dans le

domaine de la logique, ce sont celles pour lesquelles le domaine est important (*i.e.*, pour réussir leurs études) qui subissent le plus les effets de la menace du stéréotype. Ainsi, la menace du stéréotype revêt un aspect ironique, dans le sens où ce sont les individus qui tiennent le plus à réussir dans un domaine qui sont le plus affectés par les stéréotypes (Spencer, Logel, & Davies, 2015).

En outre, le phénomène de menace du stéréotype est dit « situationnel », dans la mesure où la chute de performance est le résultat, certes de facteurs identitaires, mais également d'« une pression situationnelle induite par le risque d'être jugé à travers le stéréotype négatif de son propre groupe d'appartenance » (Marx *et al.*, 1999, p. 493, traduction de Chateignier, 2011). Pour qualifier une situation de « diagnostique », autrement dit pour qu'une situation soit susceptible de générer des effets de menace du stéréotype, il faut que la tâche de performance réponde à plusieurs critères.

## **2. Conditions d'occurrence relatives à la tâche de performance**

### ***a. La pertinence du stéréotype au regard de la situation et de la tâche***

Afin d'observer un effet de menace du stéréotype, il est nécessaire que le stéréotype soit rendu pertinent par le contexte (Steele, Spencer & Aronson, 2002). Par exemple, présenter un exercice de mathématiques à des femmes comme une mesure de leurs capacités en mathématiques ou comme une mesure de leur concentration changera leur perception de la tâche et modulera ainsi l'apparition de la menace du stéréotype. C'est d'ailleurs sur cette base qu'est manipulée expérimentalement la menace du stéréotype : on place les individus en condition « diagnostique » ou « non diagnostique ». Dans la première condition, la tâche est

présentée comme une mesure des compétences sur lesquelles porte le stéréotype, il est ainsi rendu applicable. En revanche, dans la deuxième condition, la tâche n'est pas présentée comme mesurant des compétences en lien avec le stéréotype, ce dernier n'est donc pas applicable. Alors que la première condition permet que le stéréotype négatif soit rendu accessible en mémoire, la deuxième n'y incite pas.

### ***b. L'activation de la menace du stéréotype***

Afin d'observer des effets de menace du stéréotype, il est nécessaire que le stéréotype soit activé chez les individus qui en sont la cible. La littérature montre qu'il est possible de générer des effets de menace du stéréotype aussi bien en activant explicitement qu'implicitement les stéréotypes relatifs à l'appartenance groupale (Nguyen & Ryan, 2008 ; Pavlova, Weber, Simoes, & Sokolov, 2014).

La menace du stéréotype peut avoir des conséquences négatives suite à l'activation explicite (ou flagrante) d'un stéréotype. Plus précisément, il s'agit d'évoquer la réputation d'infériorité face à un individu appartenant à un groupe stigmatisé, et ce avant qu'il ne réalise la tâche de performance. Le stéréotype est ici rendu saillant par des mécanismes conscients (Nguyen & Ryan, 2008) soit en soulignant directement l'infériorité du groupe stigmatisé en comparaison avec un groupe non stigmatisé (*e.g.*, Aronson, Lustina, Good, Keough, Steele, & Brown, 1999 ; Cadinu, Maass, Frigerio, Impagliazzo & Latinotti, 2003 ; Schneeberger & Williams, 2003), soit en amorçant les individus stigmatisés avec cette réputation d'infériorité (*e.g.*, en administrant un questionnaire de menace du stéréotype, Bailey, 2004).

Il est également possible d'activer des effets de menace du stéréotype par l'utilisation d'indices modérément explicites qui rendent saillante et consciente la réputation d'infériorité. Plus précisément, l'activation se fait par le biais d'un message évoquant directement les

différences de compétences entre plusieurs groupes (dont le groupe stigmatisé dans le domaine en question), mais sans donner le sens de cette différence - *i.e.*, sans dire quel groupe est réputé pour être inférieur dans ce domaine (Brown & Pinel, 2003 ; Keller & Dauenheimer, 2003).

Enfin, il semblerait qu'activer implicitement (ou indirectement à l'aide d'indices subtils) les stéréotypes ait également un effet délétère sur la performance des groupes stigmatisés. Au lieu de mettre en avant les différences de capacités entre les groupes, ce type d'activation consiste à rendre saillante l'appartenance de l'individu au groupe stigmatisé dans le contexte de la tâche de performance. Ici, les stéréotypes sont rendus saillants par le biais de mécanismes automatiques ou « non-conscients » (Nguyen & Ryan 2008). Dans une quatrième étude, Steele et Aronson (1995) ont montré que lorsque les participants devaient simplement indiquer leur origine ethnique avant de réaliser le test de compétences verbales, les étudiants noirs obtenaient des performances plus faibles que les étudiants blancs, et ce non seulement en condition diagnostique mais aussi en condition non-diagnostique. Ces résultats indiquent que la conscience de l'activation du stéréotype n'est pas nécessaire pour observer un effet de menace du stéréotype, ce qui a ensuite été confirmé par de nombreuses études (*e.g.*, Oswald & Harvey, 2001 ; Schmader & Johns, 2003). Aussi, d'autres études ont montré que mettre en avant la caractéristique diagnostique de la tâche de performance ou sa nature évaluative activait les effets de menace du stéréotype (*e.g.*, Marx & Stapel, 2006).

Bien que ces trois types d'activation s'avèrent fonctionnels en contexte expérimental, certains auteurs préfèrent privilégier l'activation implicite de la menace du stéréotype. En effet, selon Kray, Thompson et Galinsky (2001), l'activation explicite de la menace du stéréotype peut amener les individus ciblés par les stéréotypes à mieux réussir à la tâche de performance, et ce parce qu'ils ont conscience de la manipulation qu'ils vivent comme une limite à leur liberté et une restriction de leurs capacités. Ils mettraient alors en place des

stratégies pour éviter d'être stigmatisés et mobiliseraient leurs ressources pour inhiber les stéréotypes négatifs et se focaliser sur leur but de performance (Spencer, Fein, Strahan, & Zanna, 2005). Aussi, selon Levy (1996), lorsque l'on souhaite mener des études expérimentales sur l'effet de la menace du stéréotype, il est préférable d'avoir recours à une activation implicite car le stéréotype fonctionne à un niveau subconscient, affectant ainsi directement la performance de l'individu.

En outre, quelle que soit la façon dont est activé le stéréotype, la performance ne peut être altérée que si la tâche est suffisamment difficile pour requérir un travail mental important.

### *c. La difficulté de la tâche*

Dès 1995, Steele et Aronson suggéraient que le phénomène de menace du stéréotype ne peut s'observer que lorsque la tâche de performance est complexe, autrement dit lorsqu'elle requiert un travail mental accru et des ressources cognitives. En effet, c'est parce que la situation de menace du stéréotype consomme les ressources cognitives (et réduit notamment les ressources disponibles de la mémoire de travail ainsi que les ressources exécutives, Beilock, Rydell, & McConnell, 2007 ; Rydell, McConnell, & Beilock, 2009 ; Schmader & Johns, 2003) des individus stigmatisés que ces derniers sont moins capables d'allouer des ressources à la tâche. Ainsi, si la tâche de performance ne nécessite pas d'effort cognitif, alors l'effet de la menace n'apparaît pas.

Par la suite, de nombreux autres auteurs se sont intéressés au niveau de difficulté requis pour observer les effets de menace du stéréotype. Si certains ont montré qu'une difficulté considérée comme modérée suffisait pour voir apparaître les effets de menace du stéréotype (*e.g.*, McKay, Doverspike, Bowen-Hilton, & Martin, 2002 ; Stricker & Ward, 2004), les auteurs ne sont pas unanimes sur le sujet (*e.g.*, O'Brien & Crandall, 2003 ; Stricker & Bejar,

2004). En revanche, tous s'accordent sur le fait que l'on puisse observer des effets de menace du stéréotype lorsque la tâche à réaliser est très difficile (*e.g.*, Croizet, Després, Gauzins, Huguet, Leyens, & Méot, 2004 ; Hess *et al.*, 2009 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Keller, 2007 ; Schmader, 2002 ; Schmader, Johns, & Forbes, 2008).

En théorie, lorsqu'elles sont réunies, les différentes conditions présentées ci-précédemment permettent d'observer les effets délétères générés par la menace du stéréotype. Pour autant, dans la pratique, ce n'est pas toujours le cas : des différences interindividuelles et contextuelles tendent à modérer les effets de menace du stéréotype sur la performance.

### **III. Les facteurs qui modèrent les effets de menace du stéréotype**

Comment expliquer que certains individus subissent les effets délétères de la menace du stéréotype et d'autres non ? La littérature a permis d'identifier des variables qui modulent les effets de la menace du stéréotype. Certains relèvent de processus individuels, tandis que d'autres ont trait au contexte d'exécution de la tâche de performance.

Parmi les facteurs individuels modulant les effets de la menace du stéréotype, le rôle de l'adhésion au stéréotype a été particulièrement étudié. En l'occurrence, en plus de connaître les stéréotypes par lesquels ils sont ciblés (Crocker, Major, & Steele, 1998 ; Hess, Hinson, & Hodges, 2009 ; Brown & Pinel, 2003), les individus stigmatisés peuvent parfois même y adhérer (Elizaga & Markman, 2008 ; Schmader, Johns, & Barquissau, 2004), jusqu'à en venir à penser qu'ils sont des éléments caractéristiques de leur groupe et d'eux-mêmes (McKown & Weinstein, 2003). Les individus sont notamment amenés très tôt à connaître (Ashmore & Del Broca, 1981) et à intérioriser les stéréotypes qui leur sont applicables (Allport, 1954).

Cvencek, Meltzoff, et Greenwald (2011) ont par exemple montré que les enfants entre 6 et 10 ans, masculins comme féminins, ont déjà intériorisé les stéréotypes selon lesquels les filles sont moins compétentes que les garçons en mathématiques, et ce à la fois sur des mesures implicites et explicites (*i.e.*, Implicit Association Task). Cet effet peut être expliqué au regard de la théorie de la dominance sociale, selon laquelle les individus tendent à penser que la domination de certains groupes par d'autres est légitime (Sidanius & Pratto, 1993). Ils en viennent à intérioriser les stéréotypes (dont ceux dont ils sont victimes) afin de justifier le système dans lequel ils évoluent (Jost & Banaji, 1994 ; Major, 1994 ; Sidanius & Pratto, 1993). Ainsi, lorsque les individus ont tendance à légitimer les différences de statuts entre les groupes en utilisant des stéréotypes, ils ont également plus tendance à adhérer à des stéréotypes, dont ceux qui les concernent (Schmader *et al.*, 2004). Dans le cadre des contextes de menace du stéréotype, bien que la connaissance du stéréotype soit suffisante pour observer des effets de ce phénomène (*e.g.*, Aronson *et al.*, 1999 ; Brown & Pinel, 2003 ; Schmader *et al.*, 2004), l'adhésion au stéréotype a pour effet d'augmenter les effets délétères de la menace du stéréotype sur les performances, autrement dit elle facilite l'échec en situation évaluative rendant saillant le stéréotype (Elizaga & Markman, 2008 ; Schmader *et al.*, 2004). De plus, adhérer fortement au stéréotype dont ils sont la cible amène les individus à subir les conséquences de la menace du stéréotype, même quand la menace est réduite (Kiefer & Sekaquaptewa, 2007).

En outre, que les individus adhèrent ou non aux stéréotypes qui les concernent, la mesure dans laquelle ils s'identifient à leur groupe (*i.e.*, l'importance qu'ils accordent à une identité sociale dans leur définition du concept de soi, Turner, Hogg, Oakes, Reicher, & Wetherell, 1987) modère les effets délétères de la menace du stéréotype. Plus l'appartenance à leur groupe est importante pour les individus, plus ils craignent de confirmer les stéréotypes

négatifs de leur groupe (Spencer *et al.*, 2015), et plus ils souffrent ainsi des effets délétères de la menace du stéréotype liée à un stéréotype ciblant leur groupe (Armenta, 2010 ; Cadinu *et al.*, 2003 ; Eriksson & Lindholm, 2007 ; Davies, Aronson, & Salinas, 2006 ; Kiefer & Sekaquaptewa, 2007 ; Marx, Stapel, & Muller, 2005 ; Schmader 2002 ; Wout *et al.*, 2008).

Aussi, une conscience de la stigmatisation (*i.e.*, degré de chronicité auquel les individus ont l'impression d'être jugés en fonction de leur appartenance à un groupe stigmatisé, Pinel, 1999) élevée prédisposerait les individus à subir les effets de la menace du stéréotype car ils auraient plus tendance à interpréter les événements à la lumière de leur identité stigmatisée dans des situations rendant applicable un stéréotype (Brown & Pinel, 2003).

En outre, le lieu de contrôle (*i.e.*, attitude consistant à penser que les événements dépendent de facteurs internes ou externes, Rotter, 1966) semble constituer un modérateur de l'effet de menace du stéréotype sur la performance. Alors que les individus qui possèdent un lieu de contrôle orienté vers l'interne obtiennent des scores de performances inférieurs en condition de menace du stéréotype comparativement à lorsqu'ils sont placés en condition contrôle, ceux qui possèdent un lieu de contrôle orienté vers l'externe, ne voient pas leur performance affectée par la condition (Cadinu, Maass, Lombardo & Frigerio, 2006). Ces premiers seraient alors plus prompts à ressentir de la pression face à une tâche de performance.

Enfin, il existe des différences dans la perception de la difficulté d'une tâche par les individus (Régner, Smeding, Gimmig, Thinus-Blanc, Monteil, & Huguet, 2010) : certains individus disposent d'une plus grande capacité en mémoire de travail que d'autres, ce qui, selon certains auteurs, leur permettrait de plus facilement faire face à la menace du stéréotype (Schmader *et al.*, 2008). Régner *et al.* (2010) ont par exemple montré que parmi des

participants appartenant à un groupe stigmatisé (*i.e.*, des femmes) qui excellent initialement dans une tâche (*i.e.*, une tâche de raisonnement, Matrice de Raven), on n'observe de conséquence délétère de la menace du stéréotype que chez ceux disposant d'une faible capacité en mémoire de travail.

Tout d'abord, lorsque les individus se sentent menacés par un stéréotype, c'est qu'ils ont auparavant évalué leur environnement et que les éléments contextuels les ont amenés à comprendre qu'ils pourraient être jugés sur la base d'un stéréotype. Ainsi, certains facteurs contextuels (*i.e.*, la faible compétence des femmes en mathématiques) peuvent préserver la performance des individus stigmatisés (Marx & Roman, 2002 ; McIntyre, Paulson, & Lord, 2003). C'est par exemple le cas du genre de l'expérimentateur dans les études portant sur les stéréotypes de genre : lorsque les femmes réalisent une tâche de performance de mathématiques en contexte menaçant, la présence d'une expérimentatrice (*i.e.*, appartenant elle aussi groupe stigmatisé) atténue les effets délétères de la menace du stéréotype observé lorsque l'expérimentateur est un homme (Marx & Roman, 2002). Selon les auteurs, lorsque l'expérimentateur appartient lui-même au groupe stigmatisé, il peut être perçu comme un modèle de réussite, et faire ainsi office de support social pour les individus stéréotypés (Marx & Roman, 2002), ce qui réduit les effets délétères du contexte menaçant (Marx & Goff, 2005).

#### **IV. Les facteurs qui médiatisent les effets de la menace du stéréotype**

Dans le champ de la menace du stéréotype, nombreux sont les travaux qui ont investigué les processus en jeu dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance. Des modèles ont même été proposés. C'est par exemple le cas du modèle de

l'*Integrated Process Model* (Schmader, Johns, & Forbes, 2008) qui pose que différents processus cognitifs, physiologiques, affectifs et motivationnels sous-tendent les effets de menace du stéréotype sur la performance des individus stigmatisés. Plus précisément, ce modèle suggère que la menace du stéréotype génère des réactions de stress physiologique et influence les processus de surveillance, ce qui a pour conséquences d'appauvrir l'efficacité de la mémoire de travail. L'ensemble des travaux portant sur les mécanismes sous-jacents aux effets délétères de la menace du stéréotype sur la performance ont permis d'identifier quatre médiateurs responsables de la chute de performance : les attentes négatives de performance, la présence de pensées intrusives, l'anxiété et la réduction des capacités de la mémoire de travail.

### **1. Les attentes négatives de performance**

Selon la théorie initiale de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995), la crainte de confirmer un stéréotype par sa propre performance serait en jeu dans l'effet de menace du stéréotype. En effet, une fois confrontés à une situation évaluative lors de laquelle un stéréotype les concernant est applicable, les individus évaluent la probabilité subjective de réussir à la tâche en fonction de leurs ressources personnelles. Cependant, en raison de leur appartenance à un groupe stigmatisé dans le domaine, ils pensent disposer de peu de ressources pour réussir à la tâche (Cadinu *et al.*, 2003). Ainsi, ils pensent qu'ils risquent d'échouer à la tâche et de confirmer le stéréotype, et s'attendent alors à ce que ce soit le cas. Ils ont ainsi des attentes négatives quant à leur performance. Les résultats de l'étude de Rosenthal, Crisp et Suen (2007) vont dans ce sens : lorsque les individus stigmatisés s'attendaient à échouer à la tâche de performance (*i.e.*, lorsqu'ils avaient des attentes négatives de leur performance), ils échouaient effectivement. De même, Cadinu *et al.* (2003)

ont montré que les femmes résolvaient moins de problèmes de mathématiques lorsqu'un stéréotype négatif à leur sujet était saillant (comparativement à lorsqu'un stéréotype positif était saillant, ou à lorsqu'aucun stéréotype n'était saillant) et que les attentes relatives à la performance médiatisaient partiellement l'effet de la menace du stéréotype sur la performance. Ainsi, les attentes négatives de performance participeraient à expliquer l'échec des individus stigmatisés lorsqu'ils font face à une situation de menace du stéréotype. Pour autant, d'autres mécanismes sont également impliqués dans ces effets, et c'est le cas de l'apparition de pensées intrusives.

## **2. L'émergence de pensées intrusives**

Savoir que l'on appartient à un groupe réputé pour être incompetent dans le domaine dans lequel on est évalué, et ainsi que l'on risque d'échouer, génère des pensées négatives, intrusives. C'est l'idée avancée par Schmader et Johns (2003) selon lesquels la baisse de performance observée suite à une situation de menace du stéréotype peut être, en partie, expliquée par l'émergence de pensées intrusives. Ces pensées intrusives seraient des pensées négatives, relatives à l'inquiétude de se savoir dans une situation où sa performance va être jugée sur la base d'un stéréotype négatif. Dans ce sens, Cadinu, Maass, Rosabianca, et Kiesner (2005) ont demandé à des femmes de lister leurs pensées pendant qu'elles réalisaient un test de mathématiques en condition de menace du stéréotype. Les résultats ont révélé que les femmes obtenaient de moins bons scores de performance quand elles percevaient la tâche de mathématiques comme diagnostique des différences de genres, et que l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance était médiatisé par une augmentation de pensées négatives et liées à la tâche. Dans la même veine, Beilock, Rydell, et McConnell (2007) ont

révélé que la menace du stéréotype générait une grande proportion de pensées négatives et d'inquiétudes liées à la tâche de performance.

De plus, les individus essaient bien souvent de supprimer ces pensées négatives, puisqu'elles constituent une menace pour l'intégrité du soi. Cette activité mobilise des ressources cognitives qui devraient être allouées à la réalisation de la tâche de performance. Ainsi, les individus tendent à obtenir des performances plus faibles. C'est ce que montrent Logel, Iserman, Davies, Quinn, et Spencer (2009) dont l'étude 2 révèle que les femmes menacées par le stéréotype d'infériorité en mathématiques ont tendance à essayer de supprimer les pensées interférentes (*i.e.*, elles identifient plus lentement les mots stéréotypiques que les mots neutres à une tâche de décision lexicale) et obtiennent par la suite une moins bonne performance à la tâche de mathématiques.

### **3. Les processus émotionnels**

La littérature révèle qu'en situation de menace du stéréotype, les individus tendent à ressentir des émotions négatives (*e.g.*, Croizet *et al.*, 2004) qui, en générant des pensées intrusives en lien avec le stéréotype, diminuent la capacité en mémoire de travail (*e.g.*, Ellis, Moore, Varner, Ottaway, & Becker, 1997 ; Kaslow, Tanenbaum, Abramson, Peterson, & Seligman, 1983).

Plus particulièrement, l'anxiété semble jouer un rôle important dans la relation entre la menace du stéréotype et la diminution de la performance : en condition de menace du stéréotype, les individus tendent à reporter ressentir plus d'anxiété que dans la condition contrôle (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2008 ; Aronson *et al.*, 1999 ; Blascovich, Spencer, Quinn, & Steele, 2001 ; Bosson, Haymovitz, & Pinel, 2004 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Osborne, 2007 ; Spencer *et al.*, 1999).

Les travaux sur le sujet révèlent également que l'anxiété est impliquée dans la baisse de performance générée par le contexte de menace du stéréotype (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Brodish & Devine, 2009 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999) et ce notamment parce qu'elle contribue à diminuer la capacité en mémoire de travail (Ashcraft & Kirk, 2001 ; Beilock & Carr, 2005 ; Bosson *et al.*, 2004 ; Osborne, 2001 ; Schmader & Johns, 2003). De plus, les individus auraient tendance à essayer de supprimer leur anxiété, ce qui participerait à réduire les ressources de leur mémoire de travail (Johns, Inzlicht, & Schmader, 2008). Le rôle joué par les émotions et plus particulièrement l'anxiété dans les effets de menace du stéréotype fera l'objet d'un développement plus approfondi dans le chapitre 4.

#### **4. La surcharge de la mémoire de travail**

La mémoire de travail est conceptualisée comme un système de mémoire à court-terme qui est impliqué dans le contrôle, la régulation et la maintenance active d'une quantité limitée d'informations (Miyake & Shah, 1999a).

La littérature montre que l'anxiété et le stress affectent le fonctionnement mémoriel (*e.g.*, Beilock, 2008 ; Eysenck & Calvo, 1992). Plus précisément et dans le champ de la menace du stéréotype, certains auteurs ont révélé que les pensées négatives en lien avec les stéréotypes impliquent un traitement de l'information. Au travers de la présence de monologues intérieurs, elles mobilisent la boucle phonologique de la mémoire de travail et consomment ainsi les ressources de la mémoire de travail (Ashcraft & Kirk, 2001 ; Rydell *et al.*, 2009 ; Beilock & Carr, 2005 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007 ; Schmader & Johns, 2003). Cette réduction de la capacité en mémoire de travail n'est pas sans conséquence sur la réussite à la tâche de performance : les ressources sont allouées aux processus intrusifs (pensées intrusives et affects négatifs) non pertinents pour la

réussite à la tâche de performance. Les individus disposent alors de moins de capacité en mémoire de travail. Ils ne peuvent pas traiter toutes les informations nécessaires pour réussir la tâche, et voient donc leur performance impactée (Beilock *et al.*, 2007 ; Brodish & Devine, 2009 ; Cadinu *et al.*, 2005 ; Kane, Conway, Hambrick, & Engle, 2007 ; Linnenbrink, Ryan, & Pintrich, 1999 ; Mrazek, Chin, Schmader, Hartson, Smallwood, & Schooler, 2011 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008). Nous reviendrons également plus en profondeur sur le rôle de la diminution de la capacité en mémoire de travail dans les effets de menace du stéréotype dans le chapitre 4.

L'étude approfondie de la menace du stéréotype et de ses processus a ainsi donné lieu à de nombreux travaux, qui ont eux-mêmes permis de mettre en lumière la généralité et la robustesse du phénomène de menace du stéréotype.

## **V. La généralité du phénomène**

Depuis Steele et Aronson (1995), de très nombreux travaux ont révélé la prégnance de ce phénomène en montrant que la menace du stéréotype affecte la performance des participants stigmatisés (voir Pennington, *et al.*, 2016 ; Schmader *et al.*, 2008 ; Spencer *et al.*, 2015 pour des revues de questions). Environ 1450 articles sur la menace du stéréotype ont été publiés entre 1995 et 2018 (Psycinfo, le 17 mars 2018)<sup>2</sup>, et ont révélé qu'un nombre considérable de groupes sociaux peuvent être affectés par la menace du stéréotype. En voici quelques exemples.

---

<sup>2</sup> Il est ressorti d'une recherche sur la base de données Psycinfo que 1452 articles contiennent dans leur abstract les mots « *stereotype* » et « *threat* » (mars 2017).

Comme dans l'étude de Steele et Aronson (1995), de nombreuses études ont porté sur l'effet de menace du stéréotype chez les individus issus de minorités ethniques (notamment chez les Noirs-Américains et les Latino-Américains aux États-Unis ou chez les Français d'origine maghrébine en France, voir les méta-analyses de Nadler & Clark, 2011, et Nguyen & Ryan, 2008), chez les élèves et étudiants issus de milieux socio-économiques défavorisés ou d'écoles peu prestigieuses dans des tâches intellectuelles (Armenta, 2010 ; Aronson & Stalinas, 1997, cité par Aronson, Quinn, & Spencer, 1998 ; Aronson *et al.*, 2002 ; Aronson, Fried, & Good, 2002 ; Berjot, Girault-Lidvan, Gillet, & Scharnitzky, 2010 ; Chateignier, Dutrévis, Nugier, & Chekroun, 2009 ; Croizet & Claire, 1998 ; Croizet & Dutrévis, 2004 ; Croizet, Dutrévis, & Désert, 2002 ; Désert, Préaux, & Jund, 2009 ; Gonzales, Blanton, & Williams, 2002 ; Harrison *et al.*, 2006 ; Steele, 1997 ; Steele & Aronson, 1995). Les effets délétères de la menace du stéréotype s'observent également chez les personnes blanches, comme par exemple en mathématiques (en comparaison avec les personnes asiatiques, *e.g.*, Aronson, Lustina, Good, Keogh, Steele, & Brown, 1999) ou en sports (en comparaison avec les personnes noires ou hispaniques, *e.g.*, Stone, 2002 ; Stone *et al.*, 1999).

Un des groupes les plus étudiés à travers les études portant sur le phénomène de menace du stéréotype est celui des femmes (voir les méta-analyses de Flore & Wicherts, 2015, et Nguyen & Ryan, 2008), que ce soit en mathématiques (Ambady, Shih, Kim, & Pittinsky, 2001 ; Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Brodish & Devine, 2009 ; Brown & Josephs, 1999 ; Brown & Pinel, 2003 ; Cadinu *et al.*, 2005 ; Flore & Wicherts, 2015 ; Forbes & Schmader, 2010 ; Inzlicht & Kang, 2010 ; Johns *et al.*, 2008 ; Keller, 2007a, 2007b ; Kiefer & Sekaquaptewa, 2007 ; Krendl, Richeson, Kelley, & Heatherton, 2008 ; Rydell *et al.*, 2009 ; Schmader, 2002 ; Schmader *et al.*, 2004 ; Schuster, Martiny, & Schmader, 2015 ; Shih, Pittinsky, & Ambady, 1999 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Tomasetto,

Alparone, & Cadinu, 2011 ; Walsh, Hickey, & Duffy, 1999 ; Wout, Danso, Jackson, & Spencer, 2008 ; voir les méta-analyses de Stoet & Geary, 2012, et Picho, Rodriguez, & Finnie, 2013), dans le domaine de l'orientation spatiale (Dumesnil, Chateignier, & Chekroun, 2016 ; McGlone & Aronson, 2006 ; Jamieson & Harkins, 2007), en rotation mentale (Moè, 2012 ; Wraga, Duncan, Jacobs, Helt, & Church, 2006 ; Wraga, Helt, Jacobs, & Sullivan, 2007), en négociation (Kray, Galinsky, & Thompson, 2002), en prise de décision financière (Carr & Steele, 2010), dans le domaine de l'informatique (Koch, Müller, & Sieverding, 2008) ou lors de tâches motrices telles que celles de conduite automobile (Chateignier, Chekroun, Nugier, & Dutrévis, 2011 ; Félonneau & Becker, 2011 ; Yeung & von Hippel, 2008) ou du sport (Chalabaev, Brisswalter, Radel, Coombes, Easthope, & Clément-Guillotin, 2013 ; Chalabaev & Sarrazin, 2009 ; Chalabaev, Sarrazin, & Fontayne, 2009 ; Chalabaev, Sarrazin, Stone, & Cury, 2008 ; Chalabaev, Stone, Sarrazin, & Croizet, 2008). Les hommes ne passent pas non plus au travers des mailles du filet : la menace du stéréotype a des conséquences délétères sur leur performance à des tests de sensibilité sociale (Koenig & Eagly, 2005), d'émotivité (Leyens, Désert, Croizet, & Darcis, 2000) ou d'orthographe (Chateignier, 2011).

Les effets délétères de la menace du stéréotype ont également été mis à jour chez les personnes âgées (voir Lamont, Swift, & Abrams, 2015 pour une revue et méta-analyse) lorsqu'elles sont face à des tâches de capacités cognitives (Abrams *et al.*, 2006), mémorielles (Brubaker & Naveh-Benjamin, 2018 ; Chasteen *et al.*, 2005 ; Hess, Auman, Colcombe, & Rahhal, 2003 ; Hess *et al.*, 2009 ; Levy, 1996 ; Mazerolle, Régner, Morisset, Rigalleau, & Huguet, 2012 ; O'Brien & Hummert, 2006), et en mathématiques (Abrams *et al.*, 2008).

D'autres recherches ont également montré des effets de menace du stéréotype chez les apprentis conducteurs automobile (Skorich, Webb, Kostyanaya, Cruwyz, McNeill, Frain, *et al.*, 2013), chez les chômeurs sur leur participation à des activités culturelles (Bourguignon,

Desmette, Yzerbyt, & Herman, 2007), et les étudiants en psychologie peuvent voir leur performance impactée, que ce soit à des tâches mémorielles (Dutrévis & Croizet, 2005) ou à tâches intellectuelles (Croizet *et al.*, 2004).

Dans le domaine de la santé, des études ont montré les effets délétères de la menace du stéréotype sur les habiletés sociales des personnes atteintes de schizophrénie (Henry, Hippel, & Shapiro, 2009), sur les habiletés cognitives des consommateurs de drogues (Cole, Michailidou, Jerome, & Sumnall, 2006) ou des patients cérébraux lésés (Suhr & Gunstad, 2002).

En outre, certaines études ont investigué les conséquences intentionnelles et comportementales (détachées de la notion de performance) de la menace du stéréotype chez les personnes en surpoids. Des études ont par exemple montré que la menace du stéréotype (générée au moyen de l'activation de stéréotypes sur les personnes en surpoids) diminue les intentions de s'engager dans un régime alimentaire sain ou de pratiquer des activités physiques chez les personnes en surpoids (Seacat & Mickelson, 2009). Elle affecte également leurs choix alimentaires (Brochu & Dovidio, 2014) ainsi que leur consommation d'aliments palatables (Schvey, Puhl & Brownell, 2011). C'est sur cet effet de menace du stéréotype lié au surpoids que nous nous sommes focalisées lors de la présente thèse.

Ainsi, lors d'une situation évaluative, la potentielle applicabilité d'un stéréotype peut avoir un impact délétère sur la performance des membres de n'importe quel groupe stigmatisé (Wout, Shih, Jackson, & Sellers, 2009), favorisant alors la reproduction des inégalités sociales. En effet, en amenant les individus appartenant à des groupes stigmatisés à confirmer leur mauvaise réputation, la menace du stéréotype participe à entretenir des stéréotypes négatifs. Pour Devos et Banaji (2003), la contribution des études sur la menace du stéréotype à la littérature est d'autant plus importante qu'elle illustre - en testant empiriquement - les

changements en termes de performance induits par l'existence de stéréotypes négatifs, et pas seulement les changements attitudinaux ou affectifs.

Aussi, il semblerait que la menace du stéréotype puisse avoir des effets sur les comportements des individus stigmatisés même après qu'ils aient quitté le contexte menaçant, et dans des domaines qui ne sont pas liés au stéréotype activé (*e.g.*, avoir subi les effets de menace du stéréotype en lien avec les mathématiques amène les femmes à plus consommer d'aliments réconfortants par la suite, Inzlicht & Kang, 2010). C'est ce qu'ont étudié Inzlicht et ses collaborateurs (Inzlicht & Ben-Zeev, 2000 ; Inzlicht & Kang, 2010 ; Inzlicht, Tullett, & Legaut, 2011).

## **VI. Une conséquence secondaire de la menace du stéréotype, le stereotype threat spillover**

Comme rapporté par Inzlicht, Tullett et Legault (2011), Inzlicht et Hickman avaient, en 2004, observé que suite à une situation dans laquelle des femmes avaient dû faire face au stéréotype les décrivant comme moins compétentes que les hommes en mathématiques, elles passaient moins de temps à réaliser une tâche de puzzle de mots, ce qui semblait alors indiquer que la menace du stéréotype pouvait avoir des conséquences persistantes dans des domaines non liés au stéréotype activé.

Dans leur étude de 2010, Inzlicht et Kang se sont intéressés aux conséquences de la menace du stéréotype sur la performance d'individus stigmatisés durant la session, mais aussi et surtout à ses effets résiduels subséquents. Plus précisément, ils se sont intéressés à ce qu'il se passe après que les individus aient quitté un contexte menaçant. Ils faisaient l'hypothèse que suite à un épisode menaçant, les individus pourraient subir des conséquences délétères de la menace du stéréotype même dans des domaines qui ne seraient pas liés au stéréotype

activé, et ce même si le contexte ne se prête plus à l'application de la menace du stéréotype. C'est effectivement la conclusion à laquelle ils en sont parvenus à l'issue de quatre études dans lesquelles les participants devaient faire face à une situation menaçante et ensuite réaliser une tâche de performance dans un domaine non-lié au stéréotype en question (*e.g.*, lorsque des femmes avaient été menacées avec le stéréotype les décrivant comme moins compétentes en mathématiques que les hommes, elles consommaient ensuite plus d'aliments de réconfort). Les résultats des différentes études s'accordent pour montrer que la menace du stéréotype peut avoir un impact sur l'autocontrôle (*i.e.*, « *la capacité des individus à altérer, modifier, changer ou passer outre leurs impulsions, désirs ou réponses habituelles* », Baumeister & Heatherton, 1996) et ainsi affecter les comportements des individus dans divers domaines. Plus précisément, les individus confrontés à une tâche menaçante en lien avec un stéréotype ciblant leur groupe ont tendance à ensuite montrer davantage d'agressivité, à prendre plus de décisions risquées ou à consommer davantage de nourriture de type réconfortante (*i.e.*, grasse et/ou sucrée). C'est ce qu'ils appellent le phénomène de « *stereotype threat spillover* » qui fait référence à une situation dans laquelle le fait de devoir faire face à un stéréotype dont ils sont les cibles laisse les individus dans un état d'épuisement cognitif les rendant moins capables ou volontaires pour s'engager dans des tâches qui requièrent des efforts (Inzlicht & Kang, 2010).

Nous portons ici notre attention sur leur deuxième étude qui s'intéressait aux conséquences alimentaires de la menace du stéréotype. Toutes les participantes devaient, dans un premier temps, réaliser un test diagnostique de la performance en mathématiques (*i.e.*, lors duquel le stéréotype décrivant les femmes comme moins compétentes que les hommes en mathématiques était activé). Celles assignées à la condition contrôle recevaient en même temps que la consigne menaçante, une consigne leur demandant de réévaluer la situation en

essayant de la regarder de façon objective et neutre, et dans l'objectif d'éliminer les pensées et émotions négatives (il s'agit ici d'une stratégie de coping affectif, Richards & Gross, 2000), ce qui n'était pas le cas pour les participantes en condition menaçante. Elles participaient ensuite toutes à une prétendue deuxième étude lors de laquelle elles avaient l'opportunité de consommer de la glace. Les résultats ont révélé que celles assignées à la condition menaçante et qui n'avaient ainsi pas eu l'opportunité de réévaluer la situation avaient consommé plus de glace que celles qui en avaient eu l'occasion.

Certaines des études d'Inzlicht et ses collaborateurs (*e.g.*, Inzlicht & Kang, 2010, étude 4 ; Inzlicht, McKay, & Aronson, 2006) ont également exploré les processus en jeu dans cet effet, et notamment ceux ayant trait à la diminution de ressources et à l'ego-depletion<sup>3</sup>. Grâce à l'utilisation d'une tâche de Stroop - mesure canonique du contrôle exécutif -, ils ont montré que les participants appartenant à un groupe stigmatisé et placés en condition de menace du stéréotype avaient, par la suite, plus de mal à focaliser leur attention sur une tâche, même si le contexte ne se prêtait plus à l'application du stéréotype (Inzlicht *et al.*, 2006, étude 2). Ces

---

<sup>3</sup> Depuis ces travaux, Inzlicht et Schmeichel (2012) ont revu ce modèle selon lequel dominer ses tendances de réponse à un moment donné consomme et épuise les ressources des individus, réduisant ainsi leur performance subséquente à des tâches d'autocontrôle après que les individus stigmatisés aient quitté le contexte menaçant. En s'appuyant sur les résultats de nombreuses études sur le sujet, ils postulent que le phénomène d'ego-depletion n'est pas tant généré par un épuisement des ressources, mais plutôt par une diminution de la motivation à s'autocontrôler et de l'attention envers les indices signalant un besoin d'autocontrôle. Ainsi, lorsque les individus auraient eu besoin de faire preuve d'autocontrôle au Temps 1, ils seraient plus motivés à agir impulsivement et dirigeraient plus leur attention vers les indices de récompense au Temps 2.

deux études indiquent donc que la menace du stéréotype peut avoir un effet délétère durable (*i.e.*, après que les individus stigmatisés aient quitté le contexte menaçant), et ce même dans des domaines non-ciblés par les stéréotypes, comme c'est le cas de la consommation alimentaire.

Inzlicht et Kang (2010, étude 4) expliquent ces effets par une réduction des ressources exécutives en contexte menaçant, alors que ces dernières sont nécessaires pour faire preuve d'autocontrôle (Tullett & Inzlicht, 2010). Ils ont investigué les effets subséquents d'une situation de menace du stéréotype en termes d'activité cérébrale. Là encore, les femmes devaient faire face à un test diagnostique de menace du stéréotype, et la moitié d'entre-elles étaient amenées à réévaluer leurs émotions, tandis que les autres non. Par la suite, toutes les participantes réalisaient une tâche de Stroop tandis que leur activité cérébrale était enregistrée. Les résultats ont montré que les participantes qui avaient eu l'occasion de réévaluer leurs émotions avaient mieux réussi à la tâche de Stroop que celles qui n'en avaient pas eu l'occasion. L'étude de l'activité cérébrale a révélé que si ces dernières avaient obtenu des performances plus faibles, c'est parce qu'elles s'étaient montrées attentives et avaient orienté leur attention vers tous les éléments de la situation, dont ceux qui n'étaient pas pertinents pour la réussite à la tâche. Ainsi, leur cortex cingulaire antérieur (qui est impliqué dans le contrôle exécutif, Botvinick, Braver, Barch, Carter, & Cohen, 2001) n'a pas pu jouer son rôle de « régulateur », bien qu'il serve habituellement à signaler qu'un contrôle doit être exercé.

Les différents travaux sur le phénomène de menace du stéréotype indiquent alors que lors d'une situation évaluative, l'application d'un stéréotype peut avoir un impact non-négligeable sur la performance et les comportements des individus appartenant à des groupes stigmatisés (Wout *et al.*, 2009). Il conduit les individus stigmatisés à confirmer leur mauvaise réputation, ce qui participe à entretenir les stéréotypes, et de ce fait, à reproduire les inégalités sociales

(Steele & Aronson, 1995). Aussi, la menace du stéréotype amène les individus à faire preuve de moins d'autocontrôle, et donc à être moins capables de réguler leurs comportements, notamment lorsqu'ils ont l'opportunité de consommer de la nourriture de réconfort (Inzlicht & Kang, 2010). Étant donné que nous nous focalisons, lors de ce travail doctoral, sur les effets délétères de la stigmatisation du surpoids, il semble alors pertinent d'étudier les effets de menace du stéréotype du surpoids en ce sens qu'elle pourrait amener les individus en surpoids ou se percevant en surpoids à confirmer les stéréotypes qu'ils pensent leur être applicables (*i.e.*, les stéréotypes les décrivant comme ayant une alimentation déséquilibrée et compulsive). Bien que nous ne testons pas ici cette hypothèse, nous pensons qu'ils pourraient en effet, s'ils étaient confrontés à des situations menaçantes de façon récurrente, être amenés sélectionner régulièrement des aliments qui ne sont pas adaptés à leurs besoins nutritionnels, et ainsi à développer des pathologies telles que du diabète, ou à prendre du poids. De même, l'effet de *stereotype threat spillover* pourrait participer à amener les individus en surpoids ou se percevant en surpoids à consommer des aliments peu équilibrés en grande quantité, il renforcerait alors les comportements conformes au stéréotype et ainsi (i) confirmerait la mauvaise réputation des personnes en surpoids, (ii) et les amènerait à prendre du poids.

### **Chapitre 3 : Menace du stéréotype, stéréotypes relatifs au surpoids et alimentation**

#### **Sommaire**

I. Menace du stéréotype, surpoids et alimentation.....	65
II. Menace du stéréotype et perception de poids.....	69

Au sein des sociétés occidentales, la norme corporelle prescrit de « faire attention » à son apparence physique, et notamment de contrôler son poids (Carof, 2015). Comme les normes sociales corporelles fixent ce qui est considéré comme appréciable voire souhaitable (Amadiou, 2002), être en surpoids revient à avoir un corps hors norme, et à être déviant (Fischler, 1993), quel que soit le degré et l'origine de ce surpoids (Carof, 2015). De plus, étant donné que le surpoids est considéré comme contrôlable (Allon, 1982 ; de Saint Pol, 2010), les personnes en surpoids savent qu'elles sont soupçonnées de manger en secret, de refuser de contrôler leur alimentation, de ne pas faire les bons choix alimentaires, de perdre le contrôle d'elles-mêmes lorsqu'elles s'alimentent, et de surconsommer de façon frénétique (Garcia-Arnaiz & Comelles, 2014 ; Friedman *et al.*, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008 ; Gourmelen & Rodhain, 2016).

Certains auteurs ont alors avancé que stigmatiser les personnes en surpoids pouvait constituer un moyen de diminuer la prévalence du surpoids en motivant les individus en surpoids à adopter des styles de vie sains (Callahan, 2013 ; Crister, 2004 ; Heinberg, Thompson, & Matzon, 2001). Ces études ont d'ailleurs permis la naissance de nombreuses campagnes de prévention qui stigmatisent les personnes en surpoids, voire les humilie.



Figure 7 : Campagne de prévention du surpoids adressée aux adolescents français.

Pour autant, d'autres chercheurs avancent au contraire que la stigmatisation du surpoids pourrait avoir des conséquences psychologiques délétères chez les individus en surpoids, et ainsi être une cause de l'augmentation du surpoids (Major, *et al.*, 2014). En effet, le fait d'être stigmatisés amène parfois les individus à adopter des conduites qui contribuent à confirmer, malgré eux, les stéréotypes dont ils sont la cible (Snyder & Stukas, 1999, cités par Croizet *et al.* 2001). C'est par exemple le cas avec le phénomène de menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995). Pour rappel, de nombreuses études du champ de la menace du stéréotype ont montré que lorsqu'un stéréotype ciblant un groupe d'individus stigmatisés est connu et rendu cognitivement accessible chez un membre de ce groupe, ce dernier risque de craindre d'être évalué en fonction de ce stéréotype et de confirmer, à ses propres yeux ou aux yeux d'autrui, la réputation d'infériorité de son groupe.

Certains auteurs ont alors proposé que le phénomène de menace du stéréotype pourrait expliquer l'adoption de comportements alimentaires néfastes par les individus en surpoids, avec l'idée qu'il les conduirait à confirmer, par leur comportement, les stéréotypes qui les concernent (*e.g.*, Seacat & Mickelson, 2009). En outre, la littérature du champ de la menace du stéréotype a permis de montrer que le phénomène n'a pas seulement des conséquences en termes de performance académique, mais peut aussi avoir des effets sur les intentions, les choix, et les comportements des individus (Shapiro & Neuberg, 2007). Lorsqu'il s'agit

d'étudier les effets de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids, c'est principalement sur les intentions et les choix alimentaires ainsi que sur la consommation alimentaire des individus en surpoids que les études se focalisent. C'est ce que nous verrons dans la première partie de ce chapitre.

D'autre part, la littérature propose que ce n'est pas tant le surpoids réel qui rend les individus susceptibles de subir les conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids, mais plutôt le surpoids perçu (Major, *et al.*, 2014 ; Schvey, Puhl, & Brownell, 2011). Les individus se percevant en surpoids seraient ceux qui seraient les plus prompts à penser que leurs comportements peuvent être évalués sur la base des croyances véhiculées au sujet des personnes en surpoids. Ainsi, quelques études ont investigué les effets alimentaires de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids (*i.e.*, activant un stéréotype visant les personnes en surpoids) sur la consommation alimentaire de femmes se percevant en surpoids. C'est ce que nous verrons dans la deuxième partie de ce chapitre.

## **I. Menace du stéréotype, surpoids et alimentation**

Le simple fait qu'il existe des stéréotypes sur les personnes en surpoids laisse penser que ces personnes peuvent être victimes du phénomène de menace du stéréotype, et ce d'autant plus qu'elles ont conscience que leur surpoids est perçu négativement (Hunger, Major, Blodorn & Miller, 2015) et adhèrent même parfois aux stéréotypes qui les concernent (Harris, Waschull, & Walters, 1990 ; Schwartz, Vartanian, Nosek, & Brownell, 2006). De plus, les personnes en surpoids sont, d'après la littérature, plus anxieuses que les personnes qui ne sont pas en surpoids. Selon certains auteurs, le fait se sentir stigmatisé du fait de leur poids amène les individus à ressentir régulièrement de l'anxiété (Hunger *et al.*, 2015) et même à souffrir de troubles majeurs de l'anxiété (Lecerf, 2006). Or, l'anxiété chronique est liée à l'anxiété

situationnelle lorsque ces deux types d'anxiété portent sur l'apparence physique (Reed, Thompson, Brannick, & Sacco, 1991) : plus les individus sont chroniquement anxieux au sujet de leur apparence physique, plus ils sont anxieux dans un contexte anxiogène. Il est alors envisageable que les individus en surpoids aient tendance à se sentir anxieux, et qu'ils soient plus prompts à ressentir une hausse de leur anxiété lorsqu'ils sont placés dans des contextes (i) anxiogènes, (ii) rendant saillante leur apparence physique (et notamment leur poids). Étant donné que l'anxiété est impliquée dans les conséquences de la menace du stéréotype chez les individus stigmatisés (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Brodish & Devine, 2009 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999), et que la menace du stéréotype du surpoids repose sur l'activation de stéréotypes qui ciblent les personnes en surpoids, ces dernières semblent être susceptibles de ressentir de l'anxiété en contexte menaçant, ce qui pourrait les conduire à subir les effets néfastes de menace du stéréotype.

Bien que peu d'études se soient penchées sur le sujet, certaines révèlent que l'existence des stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids n'est pas sans conséquence sur leurs intentions et choix alimentaires, et ce notamment par le biais de la menace du stéréotype. Étant donné que les stéréotypes qui ciblent les personnes en surpoids portent sur leurs habitudes alimentaires (Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994 ; Puhl & Brownell, 2003 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008), ces études ont investigué les effets de la menace du stéréotype sur leurs intentions de s'engager dans un contrôle de leur alimentation, ainsi que sur la consommation réelle des personnes en surpoids.

Seacat et Mickelson (2009) se sont intéressés aux effets de la menace du stéréotype sur les intentions des femmes en surpoids à s'engager dans des régimes alimentaires contrôlés ou à réaliser des activités physiques. Dans leur étude, les participantes en surpoids, contactées par téléphone, étaient confrontées à un extrait audio décrivant une étude fictive faisant le lien

entre mauvaises habitudes de santé (alimentaires et sportives) et conséquences négatives pour la santé. Dans la condition expérimentale impliquant une amorce du stéréotype (en opposition à une condition contrôle sans amorce), la description de l'étude faite aux participantes incluait une phrase indiquant que certaines caractéristiques individuelles spécifiques permettaient de distinguer les femmes les plus promptes à de mauvaises habitudes alimentaires et sportives des autres femmes. Cependant, aucune mention au poids n'était explicitement faite. Les participantes de cette condition expérimentale devaient également reporter leur taille et leur poids afin que le stéréotype relatif au surpoids soit rendu saillant. Toutes les participantes répondaient ensuite à des mesures d'habitudes alimentaires et sportives, ainsi qu'à une échelle d'efficacité personnelle quant à leur capacité à s'engager dans des régimes alimentaires sains, et dans la pratique d'une activité physique. Les résultats ont révélé que les participantes de la condition dans laquelle le stéréotype était activé reportaient de plus faibles intentions de maintenir un régime alimentaire sain et de s'engager dans des activités physiques que celles de la condition contrôle. De plus, le sentiment d'auto-efficacité s'est avéré médiatiser cet effet. Pour autant, comme les auteurs l'ont eux-mêmes souligné, cette étude ne cadre pas avec la conception classique de la menace du stéréotype puisqu'ils ont mesuré l'effet de la menace du stéréotype sur les intentions comportementales et non sur les comportements effectifs. De ce fait, d'autres auteurs se sont par la suite penchés sur les conséquences de la menace du stéréotype en lien avec le poids sur les choix alimentaires de personnes en surpoids, c'est le cas de Brochu et Dovidio (2014).

Dans leur première étude, Brochu et Dovidio (2014) ont mis en place un relativement similaire à celui de Seacat et Mickelson afin d'observer l'effet de l'exposition à un stéréotype relatif au surpoids et en lien avec l'alimentation sur les choix alimentaires de personnes en surpoids. Les participants (féminins et masculins) en condition d'activation du stéréotype lisaient en ligne un texte similaire à celui utilisé par Seacat et Mickelson (2009) et

mentionnaient leur taille et leur poids. Tous les participants se trouvaient ensuite face à un menu de restaurant et devaient choisir ce qu'ils souhaiteraient manger s'ils étaient au restaurant. Le nombre de calories comprises dans les menus sélectionnés par les participants était ensuite calculé et servait de variable dépendante. Les résultats ont révélé que l'activation du stéréotype relatif au surpoids augmentait le nombre de calories contenues dans les plats commandés par les participants, mais seulement pour ceux qui se trouvaient en situation de surpoids.

Pour autant, ces deux études (Brochu & Dovidio, 2014 ; Seacat & Mickelson, 2009) ne permettent pas de mesurer la prise alimentaire réelle. D'autres études se sont intéressées à l'impact de l'activation des stéréotypes relatifs au surpoids sur les choix alimentaires et les comportements alimentaires réels. Schvey, Puhl et Brownell (2011) ont étudié les conséquences de la stigmatisation du poids sur les comportements alimentaires réels de femmes. Plus précisément, les participantes (dont certaines étaient en surpoids et d'autres non) devaient soit regarder une vidéo constituée d'extraits d'émissions télévisuelles et de films montrant des femmes en surpoids ayant des comportements consistants avec les stéréotypes sur les personnes en surpoids ou en situation de discrimination sur la base de leur poids ; soit une vidéo neutre (*i.e.*, une publicité pour une assurance). Dans une prétendue deuxième étude, les participantes se voyaient offrir de la nourriture palatable à grignoter (M&M's<sup>®</sup>, bonbons et chips) pendant qu'elles devaient compléter des questionnaires. Les résultats ont révélé que lorsque les participantes en surpoids avaient été exposées à la vidéo stigmatisant le surpoids, elles avaient tendance à consommer plus de calories - c'est à dire à consommer les aliments proposés en plus grande quantité - que les autres participantes.

Ces études semblent ainsi indiquer que la menace du stéréotype peut amener les individus en surpoids (et notamment les femmes) à moins avoir l'intention de s'engager dans un

contrôle de leur alimentation et dans des activités physiques (Seacat & Mickelson, 2009), ainsi qu'à les amener à choisir de consommer des aliments plus caloriques (Brochu et Dovidio, 2014) et à consommer des aliments gras et sucrés en plus grande quantité (Schvey, Puhl & Brownell, 2011). Par ailleurs, le phénomène de menace du stéréotype repose sur la crainte d'être jugé en fonction d'un stéréotype et/ou de le confirmer (Steele & Aronson, 1995). Il se met donc en place lorsqu'un individu pense appartenir à une catégorie sociale stigmatisée et qu'un stéréotype dont il pense être la cible est activé. Nous pensons alors que, dès lors que les individus se pensent être en surpoids, que cette perception soit justifiée ou non, ils pourraient ressentir cette crainte en contexte menaçant en lien avec le surpoids, et donc subir les conséquences négatives de la menace du stéréotype. Dans la même veine, bien que la majorité des études sur les conséquences de la stigmatisation du surpoids aient été focalisées sur le poids réel, certains auteurs ont proposé de s'intéresser au poids perçu, c'est à dire du poids subjectif.

## **II. Menace du stéréotype et perception de poids**

Bien que le surpoids réel (*i.e.*, correspondant alors une déviation des standards médicaux) ait une importance non négligeable lorsqu'il s'agit d'étudier les conséquences de la stigmatisation en lien avec le poids, la littérature propose qu'une autre variable pourrait être impliquée : la perception de son propre poids (Major, *et al.*, 2014 ; Schvey *et al.*, 2011). Comme le sentiment d'être stigmatisé survient lorsqu'un individu possède ou pense posséder un attribut qui le rend déviant de la norme, certains auteurs en sont venus à penser que le fait que les individus se croient en surpoids (y compris lorsque c'est objectivement à tort) pourrait les amener à se penser stigmatisés. En ce sens, pour Major *et al.* (2014, p. 78, notre traduction), « le poids perçu, plus que le poids réel, augmente la vulnérabilité des individus à

subir les conséquences sanitaires négatives associées à la discrimination basée sur le poids ». En outre, la définition sociale du surpoids n'est pas la même que la définition médicale du surpoids (Emslie *et al.*, 2001), ainsi certains individus objectivement en surpoids ne se pensent pas en surpoids, tandis que certains individus n'étant pas objectivement en surpoids (voire étant objectivement en sous-poids) pensent l'être (Bhurtun & Jeewon, 2013 ; Cash & Hicks, 1990 ; Chang & Christakis, 2003 ; Lachaud *et al.*, 2004). Dans cette perspective, il est possible d'imaginer que la menace du stéréotype, en tant que conséquence de la stigmatisation des personnes en surpoids, pourrait toucher les individus qui se perçoivent en surpoids (y compris lorsque c'est objectivement à tort). Ce seraient en effet eux qui risqueraient de se sentir stigmatisés et ciblés par les stéréotypes dont les personnes en surpoids sont la cible. Plusieurs études ont ainsi exploré les effets de la menace du stéréotype chez les individus se percevant en surpoids.

Ip (2011) a investigué l'impact de la menace du stéréotype sur la consommation alimentaire de personnes en surpoids en s'intéressant à la fois au surpoids réel et au surpoids subjectif. Elle a observé que les femmes étant réellement en surpoids selon les critères de l'IMC ou se percevant en surpoids avaient tendance à consommer plus d'aliments de grignotage (*e.g.*, M&M's<sup>®</sup>, bonbons...) lorsqu'elles étaient placées en condition de menace du stéréotype que lorsqu'elles étaient placées en condition contrôle.

Plus tard, l'étude de Major *et al.* (2014) a permis de confirmer ces résultats. Les auteurs ont demandé à la moitié de leurs participantes de lire un article rapportant que les employeurs sont réticents à l'idée d'engager des personnes en surpoids. L'autre moitié des participantes devait quant à elle lire un article avançant que les employeurs sont réticents à engager des personnes fumeuses. Toutes les participantes devaient ensuite regarder une vidéo pendant qu'elles avaient à leur disposition des aliments palatables, à savoir des Skittles<sup>®</sup>, des

M&M's<sup>®</sup>, et des crackers. Elles devaient ensuite compléter une mesure d'auto-efficacité relative au contrôle alimentaire. Les résultats ont révélé que les participantes qui se percevaient en surpoids avaient reporté un plus faible sentiment d'auto-efficacité et avaient consommé plus de calories dans la condition d'activation de la stigmatisation des personnes en surpoids que dans la condition contrôle, alors que l'IMC n'avait aucun effet sur ces variables dépendantes. Chez les participantes ne se percevant pas en surpoids, la condition n'avait pas d'effet sur la consommation alimentaire des participantes, et elles rapportaient même un plus grand sentiment d'auto-efficacité en lien avec le contrôle du poids en condition d'activation de la stigmatisation des personnes en surpoids qu'en condition contrôle.

Ainsi, il semblerait que le poids perçu puisse, tout comme le poids objectif, constituer une variable intéressante dans l'étude des effets de l'activation de la stigmatisation des personnes en surpoids sur la consommation alimentaire, dans la mesure où il prédit la vulnérabilité aux conséquences néfastes de la stigmatisation du surpoids. Plus précisément, dès lors que les individus se perçoivent en surpoids, ils peuvent penser appartenir au groupe des personnes en surpoids, ou du moins s'attribuer les caractéristiques attribuées aux personnes en surpoids, dont les stéréotypes qui leurs sont associés (Major *et al.*, 2014). Ils pourraient alors être susceptibles de subir les conséquences liées à l'existence de ces stéréotypes, et notamment les effets de la menace du stéréotype lié au surpoids. Ce serait d'ailleurs, selon Major *et al.* (2014) qui s'appuient sur Azarbad et Gonder-Frederick (2010), particulièrement le cas des jeunes femmes puisqu'elles subissent, plus que les hommes et les femmes plus âgées, le sentiment d'être stigmatisées sur la base de leur poids. Mais malgré que les résultats des deux études présentées ci-précédemment (Ip, 2011 ; Major *et al.*, 2014) aillent dans ce sens, il n'existe pas d'autre preuve empirique de l'effet délétère de la menace du stéréotype du surpoids chez les jeunes femmes qui se pensent être en surpoids. Elles ne permettent donc pas de conclure avec certitude qu'elles sont au risque de subir les effets délétères des stéréotypes

associés au surpoids, d'autant plus qu'elles ne se sont pas intéressées aux processus sous-jacents à cet effet. Nous pensons alors que c'est par le biais de processus affectifs, cognitifs et motivationnels que la perception de poids peut amener les jeunes femmes qui se trouvent trop grosses à subir les conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids. De plus, ces deux études ne se sont intéressées qu'aux conséquences de la menace du stéréotype sur la prise alimentaire des individus en surpoids. Pour autant, dans la vie quotidienne, la situation la plus courante n'est pas celle lors de laquelle les individus se voient proposés des aliments définis : en général (comme c'est le cas au restaurant ou lorsqu'ils font leurs courses alimentaires), ils doivent choisir ce qu'ils vont consommer. Il est alors, selon nous, particulièrement intéressant de comprendre si et comment la menace du stéréotype peut amener les femmes qui se perçoivent en surpoids à sélectionner des aliments peu équilibrés, ou qui ne sont pas adéquats à leurs besoins nutritionnels. Comme le phénomène de menace du stéréotype est conceptualisé comme ayant un impact sur la performance des individus stigmatisés, la capacité à sélectionner des aliments peut ici être envisagée comme une performance, dans la mesure où compter les calories ou bien sélectionner des aliments en fonction de propriétés nutritionnelles nécessite un traitement cognitif approfondi (il s'agit de faire appel à ses connaissances sur les produits alimentaires et leurs valeurs nutritionnelles, ainsi que d'effectuer des comparaisons et des calculs mentaux).

L'objectif de la présente thèse est alors de contribuer à la littérature sur le sujet en investiguant si et comment la stigmatisation des personnes en surpoids peut avoir des effets sur la consommation alimentaire effective, mais également sur la capacité des femmes des femmes qui se perçoivent en surpoids à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, ou à estimer des calories, ainsi qu'aux processus sous-jacents à ces effets. Nous pensons que l'étude de ces effets revêt une importance non négligeable dans la mesure où de très nombreuses femmes se perçoivent en surpoids (*e.g.*, Chang & Christakis, 2003 ;

Furnham & Calnan, 1998), que cette perception soit justifiée ou erronée, et que la stigmatisation du surpoids, *via* la menace du stéréotype en lien avec le surpoids pourrait impacter les choix et les comportements alimentaires d'un public large.

## **PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE**

Face à l'augmentation de la prévalence du surpoids, la recherche a investigué les facteurs qui favorisent la prise de poids. Selon certains auteurs, la stigmatisation des personnes en surpoids peut en être en partie responsable (Puhl & Heuer, 2010), notamment parce qu'elle entraîne de sérieux risques pour leur santé psychologique et physique, génère des disparités en matière de santé, et entrave la mise en œuvre d'efforts efficaces de prévention de l'obésité. Puhl et Heuer (2010) ainsi que Seacat et Mickelson (2009) soulignent en outre l'importance d'étudier les conséquences de la stigmatisation liée au poids en vue d'adapter les interventions de santé publique visant à lutter contre le surpoids et l'obésité. Étant donné qu'une des conséquences de la stigmatisation des individus est la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995), la présente thèse se propose d'explorer si et comment la menace du stéréotype peut avoir un impact sur la sélection et la consommation alimentaire des jeunes qui se perçoivent en surpoids, et ce que ce soit à raison ou à tort.

L'effet de menace du stéréotype renvoie à la chute de performance observée chez un individu qui se voit évalué dans un domaine pour lequel son groupe social d'appartenance est stigmatisé (Spencer *et al.*, 1999 ; Steele, 1997 ; Steele & Aronson, 1995). Quelques études ont permis de mettre en évidence ses conséquences sur les intentions et choix alimentaires des personnes effectivement en surpoids (Brochu & Dovidio, 2014 ; Seacat & Mickelson, 2009 ; Schvey *et al.*, 2011). Or, les conséquences de la menace du stéréotype s'observent notamment lorsqu'un individu se pense être la cible d'un stéréotype (Steele & Aronson, 1995) et qu'il est placé en contexte menaçant. Dès lors que les jeunes femmes se perçoivent en surpoids (que cette perception subjective soit en accord avec leur corpulence objective, ou non), il y a fort à penser qu'elles peuvent se sentir ciblées par les stéréotypes portant sur les personnes en surpoids. Nous pensons alors qu'une perception de surpoids pourrait amener les jeunes femmes à subir les conséquences de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids. A notre

connaissance, seules deux études ont exploré cette question en s'intéressant aux conséquences de la menace du stéréotype sur les comportements alimentaires de personnes se percevant en surpoids (Ip, 2011 ; Major, *et al.*, 2014), et ont souligné l'importance de prendre cette variable en compte. La littérature sur ce sujet reste néanmoins très restreinte, et ne permet pas, à aujourd'hui, de tirer de conclusion sur la robustesse des résultats observés.

Ce travail de thèse a ainsi pour vocation de contribuer à la connaissance des effets de la menace du stéréotype lié au surpoids chez les femmes se percevant en surpoids (que ce soit à tort ou à raison). Étant donné qu'elles se considèrent comme trop grosses, ces femmes (*i.e.*, qui se perçoivent en surpoids) pourraient en effet s'attribuer les caractéristiques associées au surpoids, et notamment les traits négatifs visés par les stéréotypes dont les personnes objectivement en surpoids sont la cible (Major *et al.*, 2014). Les stéréotypes sur les personnes en surpoids sont en effet tellement prégnants que la plupart des individus (*i.e.*, dont ceux qui sont ou se pensent en surpoids) les connaissent (Hunger *et al.*, 2015), voire même y adhèrent (Harris *et al.*, 1990 ; Schwartz *et al.*, 2006). Ainsi, nous pensons que les femmes qui se pensent être en surpoids sont susceptibles de subir les conséquences délétères de la menace du stéréotype lié au surpoids.

De plus, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de ressentir de la stigmatisation en lien avec poids (Chen & Brown, 2005 ; Regan, 1996) puisqu'elles subissent une pression normative à la minceur plus importante (Robineau & de Saint Pol, 2013 ; Polivy & Herman, 2004). Non seulement elles subissent le rejet du surpoids comme les hommes, mais en plus, la norme corporelle prescrit aux femmes d'être très minces (*e.g.*, Lighezzolo & Blanchouin, 2004 ; Meidani, 2006 ; Stearns, 1997 ; Wiseman *et al.*, 1992), de ne pas « trop » manger et de manger des aliments peu caloriques (Carof, 2015 ; Cavazza *et al.*, 2011, 2015). Les femmes sont perçues comme plus féminines lorsqu'elles consomment des aliments

faibles en gras (Barker, Tandy & Stookey, 1999) et des repas de petite quantité (Mori, Chaiken & Pliner, 1987 ; Chaiken & Pliner, 1987 ; Pliner & Chaiken, 1990). De ce fait, nous pensons que la population des femmes est celle qui serait la plus susceptible de craindre de se comporter en adéquation avec les stéréotypes qu'elles pensent les concerner, et donc de subir les effets de la menace du stéréotype. De plus, les femmes ont plus tendance que les hommes à surestimer leur poids ou à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas (Chang & Christakis, 2003 ; Furnham & Calnan, 1998). Les jeunes femmes adultes (entre 18 et 25 ans) plus spécifiquement sont celles qui conçoivent le plus la minceur comme une obligation morale (Masson, 2004), de telle sorte qu'elles souhaiteraient même obtenir un poids qui rapporté à leur taille correspondrait à de la maigreur (Masson, 2004), qu'elles sont les plus touchées par une perception négative de leur corps (Striegel-Moore & Bulik, 2007) et qu'elles sont près de 80 % à souhaiter perdre du poids (Neighbors & Sobal, 2007). C'est de ce fait sur une population de jeunes femmes que nos travaux ont été menés.

Dans la lignée de la littérature sur la menace du stéréotype (*e.g.*, Spencer *et al.*, 1999 ; Steele, 1997 ; Steele & Aronson, 1995), nous pensons que face à une situation menaçante, les personnes se percevant en surpoids pourraient ressentir de la crainte d'être jugées sur la base de stéréotypes par lesquels elles pensent être concernées, ce qui les amènerait à confirmer ces stéréotypes en échouant à une tâche en lien avec l'alimentation ou bien en consommant plus de nourriture palatable. Plus précisément, nous cherchons à déterminer si et comment un contexte de menace du stéréotype peut avoir des conséquences délétères sur les performances (*i.e.*, à des tâches d'estimation caloriques ou de sélection alimentaire) et les comportements alimentaires de jeunes femmes qui se trouvent trop grosses. En effet, comme vu précédemment, c'est avant tout sur la performance que la menace du stéréotype est classiquement connue pour avoir des effets délétères (Steele & Aronson, 1995). Si nous avons

choisi de nous focaliser sur le domaine de l'alimentation, c'est parce qu'étant donné que le surpoids et l'obésité sont perçues comme étant causées par la surconsommation alimentaire ou les mauvais choix alimentaires (Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994 ; Puhl & Heuer, 2009), les personnes en surpoids sont victimes de nombreux stéréotypes en lien avec l'alimentation. Aussi, il est probable que les femmes se percevant en surpoids aient l'habitude suivre des régimes amaigrissants, et ainsi de contrôler leurs apports caloriques (Serdula, Mokdad, Williamson, Galuska, Mendlein, & Heath, 1999). Ainsi, nous pensons que le domaine de l'alimentation peut être important pour elle, alors même que, comme évoqué dans le Chapitre 2, il s'agit d'un des critères pour l'apparition de l'effet de menace du stéréotype.

Nos études ont également pour objectif d'investiguer les processus émotionnels et cognitifs en jeu dans ces effets. Plus précisément, de nombreux auteurs postulent que si les performances des individus stigmatisés chutent en contexte de menace du stéréotype, c'est parce qu'ils sont anxieux à l'idée de confirmer les stéréotypes négatifs de leur groupe (Abrams *et al.*, 2006 ; Brodish & Devine, 2009 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999). Or, le fait se sentir stigmatisé du fait de leur poids amène les individus à ressentir régulièrement de l'anxiété (Hunger *et al.*, 2015) et même à souffrir de troubles majeurs de l'anxiété (Lecerf, 2006). Ainsi, nous pouvons attendre que les femmes qui se trouvent trop grosses (et se sentent ainsi stigmatisées, Major *et al.*, 2014) soient susceptibles de ressentir de l'anxiété en contexte menaçant.

Nous nous intéressons également au rôle de la diminution des ressources de la mémoire de travail en contexte menaçant puisqu'il médiatise l'effet de la menace du stéréotype sur la performance (Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Croizet & al., 2004 ; Forbes & Leitner, 2014 ; Johns *et al.*, 2008 ; Logel *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmeichel *et al.*, 2008). De plus, résister à consommer des aliments palatables nécessite d'être en capacité de faire preuve d'autocontrôle (Inzlicht & Kang, 2010). Or, pour faire preuve

d'autocontrôle, il faut disposer d'une quantité importante de ressources en mémoire de travail (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012). C'est d'autant plus le cas lorsqu'il s'agit de se contrôler face à des aliments palatables, c'est à dire de refréner son envie de consommer des aliments gras et sucrés (Hofmann, Friese, & Roefs, 2009 ; Hofmann, Gschwendner, Friese, Wiers, Schmitt, 2008 ; voir Dohle, Diel, & Hofmann, 2018, pour une revue). Nous pensons alors que les contextes de menace du stéréotype en lien avec le surpoids pourraient diminuer les ressources en mémoire de travail des femmes qui se perçoivent en surpoids, les laissant ainsi moins capables de sélectionner des aliments adaptés à une consigne et résister à la tentation de consommer des aliments palatables.

La partie empirique de la présente thèse se décomposera en deux parties. La première partie (Chapitre 4) visera tout d'abord à examiner les effets de la menace du stéréotype liée au surpoids sur la capacité des femmes se percevant en surpoids à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, ainsi que sur leur consommation alimentaire réelle. Ainsi, conformément à la théorie de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995), nous nous attendons à ce que *la performance à une tâche de sélection alimentaire des jeunes femmes se percevant en surpoids diminue dans un contexte évaluatif rendant saillant le stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme faisant les mauvais choix alimentaires* (Hypothèse 1). Nous nous appuyerons sur trois études expérimentales (Études 1, 2 et 3) pour tester cette hypothèse. Ces études exploreront les effets de la menace du stéréotype au moyen de trois tâches de performance lors desquelles les participantes devront sélectionner les plats les moins caloriques parmi plusieurs propositions de plats (*i.e.*, sur un site de courses alimentaires en ligne dans l'Étude 1, et dans un menu de restaurant dans l'Étude 2), ou compter les calories contenues dans des aliments (Études 3). De plus, nous faisons l'hypothèse que ce contexte *les amènera à se conformer au stéréotype, et ainsi à se tourner*

vers la consommation d'aliments palatables (Hypothèse 2). Ainsi, lors des Études 1 et 3, nous proposerons aux participantes des barquettes d'aliments réconfortants et mesurerons leur consommation alimentaire. L'Étude 3 nous permettra également de déterminer si la menace du stéréotype du surpoids peut générer un effet de *stereotype threat spillover* (Inzlicht & Kang, 2010) chez les femmes se percevant en surpoids. Selon Inzlicht *et al.* (2011), devoir faire face à la peur de confirmer un stéréotype dont ils sont la cible peut en effet laisser les individus dans un état d'épuisement tel qu'ils ne peuvent plus s'engager dans des tâches nécessitant des efforts (comme par exemple se retenir de consommer des aliments gras et sucrés). En nous inspirant de la procédure utilisée par Inzlicht et Kang (2010), nous testerons cet effet en donnant aux participantes l'opportunité de consommer de la nourriture palatable soit avant la réalisation de la tâche de performance (pour 1/3 des participantes), soit après (pour 1/3 des participantes), ou bien en les amenant à réaliser une tâche leur permettant d'exprimer de l'agressivité (pour 1/3 des participantes).

La deuxième partie (Chapitre 5) sera quant à elle consacrée à l'étude du rôle joué par deux types de mécanismes classiquement impliqués dans les effets de menace du stéréotype. Nous nous focaliserons tout d'abord sur les mécanismes émotionnels (Études 4 et 5), puis sur le mécanisme cognitif de la réduction des ressources de la mémoire de travail (Étude 6).

La littérature révèle en effet qu'en contexte de menace du stéréotype, les individus stigmatisés tendent à ressentir des émotions négatives (*e.g.*, Croizet *et al.*, 2004) qui, en générant des pensées intrusives en lien avec le stéréotype, diminuent les ressources de la mémoire de travail (*e.g.*, Ellis *et al.*, 1997 ; Kaslow *et al.*, 1983). Notre intérêt se portera tout d'abord sur l'anxiété puisqu'elle est impliquée dans la diminution de la performance observée en situation de menace du stéréotype (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Brodisha & Devine, 2009 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999). Nous nous attendons à ce que *le*

*contexte de menace du stéréotype génère une augmentation des émotions négatives et notamment de l'anxiété chez les participantes se percevant en surpoids* (Hypothèse 3). Face au manque de fiabilité des échelles de mesure des émotions auto-rapportées (Chung, Ehrhart, Holcombe-Ehrhart, & Solamon, 2010 ; Larsen & Fredrickson, 1999 ; Larsen & Primzic-Larsen, 2006 ; Reis & Judd, 2000 ; Rimé, Philippot, & Cisamolo, 1990), nous investiguerons, dans l'Étude 4, les effets émotionnels de la menace du stéréotype au moyen d'une mesure de l'accessibilité de stimuli émotionnels en mémoire (tâche de décision lexicale). Dans l'Étude 5, nous nous intéresseront aux effets sur l'éveil émotionnel en ayant recours à une mesure physiologique: la conductance électrodermale.

Notre intérêt se portera également sur le rôle de la réduction des ressources de la mémoire de travail qui est impliquée dans la chute de performance observée en contexte de menace du stéréotype. En effet, les pensées négatives en lien avec les stéréotypes, provoquées par le contexte, mobilisent et consomment les ressources de la mémoire de travail des individus stigmatisés (Ashcraft & Kirk, 2001 ; Beilock & Carr, 2005 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Eysenck *et al.*, 2007 ; Rydell & McConnell, 2006 ; Rydell *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003). Ils disposeraient alors de moins de ressources en mémoire de travail, pourtant nécessaires à la réalisation de tâches de performance complexes, et voient donc leur performance impactée (Brodish & Devine, 2009 ; Cadinu *et al.*, 2005 ; Kane *et al.*, 2007 ; Linnenbrink *et al.*, 1999 ; Mrazek *et al.*, 2011 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008). Nous nous attendons de ce fait à ce que *le contexte de menace du stéréotype génère une réduction de la capacité en mémoire de travail chez les participantes se percevant en surpoids* (Hypothèse 4). Cette hypothèse sera explorée au travers de l'Étude 6.

Ces dernières études (*i.e.*, Études 4, 5, et 6) permettront également de tester à nouveau si la menace du stéréotype en lien avec le surpoids est néfaste pour la capacité des jeunes

femmes se percevant en surpoids à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, ainsi que leur consommation d'aliments de grignotage.

Les différentes études présentées dans cette thèse ont alors une visée double : (i) fondamentale et (ii) appliquée.

(i) Nous proposons d'élargir le spectre d'application du phénomène de menace du stéréotype en montrant que la perception de surpoids peut amener les femmes à subir les conséquences délétères de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids, à la fois en termes de performance et en termes de consommation alimentaire. En effet, les rares études ayant investigué les effets de la menace du stéréotype chez les femmes se percevant en surpoids se sont concentrées sur les conséquences alimentaires (Ip, 2011 ; Major *et al.*, 2014), et non sur les conséquences en termes de performance. De plus, comme les auteurs l'ont eux-mêmes mentionné, leurs résultats méritent d'être répliqués. Aussi, en investiguant les rôles joués par l'anxiété et la diminution des ressources de la mémoire de travail, nous souhaitons contribuer à expliquer par quels mécanismes la menace du stéréotype peut avoir des effets sur la sélection et la consommation alimentaires des femmes qui se perçoivent en surpoids.

De plus, montrer que la perception d'appartenir à un groupe stigmatisé (*i.e.*, se penser en surpoids) peut avoir les mêmes conséquences que le fait d'y appartenir réellement (*i.e.*, être en surpoids) nous semble être une contribution non négligeable au champ de la menace du stéréotype, puisque cela impliquerait que le nombre d'individus qui peut être touché par la menace du stéréotype est plus important que supposé (*i.e.*, ce nombre irait au-delà de celui des membres réels du groupe stigmatisé des personnes en surpoids).

(ii) Ce travail doctoral a également une visée applicative, dans la mesure où les jeunes femmes peuvent, dans la vie quotidienne, subir des situations de menace du stéréotype. Dans l'étude de Schvey *et al.* (2011), le simple fait d'être confrontées à une vidéo stigmatisante de

personnes en surpoids amenait les femmes à consommer plus de calories que si elles avaient regardé une vidéo neutre. Ainsi, l'exposition à des indices faisant référence à la stigmatisation des personnes en surpoids peut favoriser l'activation des stéréotypes relatifs au surpoids, et ainsi générer un contexte menaçant.

Étant donné que les personnes en surpoids demeurent parmi les dernières cibles dont il est considéré comme acceptable de se moquer (Puhl & Heuer, 2009), le contenu des médias tend à ridiculiser et les humilier explicitement (Himes & Thompson, 2007), et les présente par exemple en train de se livrer à des comportements alimentaires stéréotypés (*e.g.*, Greenberg, Eastin, Hofschire, Lachlan, & Brownell, 2003 ; White, Brown, & Ginsburg, 1999). En parallèle, les corps minces sont idéalisés dans les médias (*e.g.*, Arendt *et al.*, 2016 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Kleszczewska *et al.*, 2017 ; Scodellaro *et al.*, 2017), ce qui, par le biais du phénomène de comparaison sociale, conduit de nombreuses femmes à se trouver trop grosses (Spitzer *et al.*, 1999). Ainsi, nous pensons que les jeunes femmes pourraient se trouver des contextes menaçants de façon régulière, et ce d'autant plus si elles sont régulièrement confrontées aux médias. Montrer que de telles situations peuvent avoir des conséquences comportementales délétères pourrait contribuer, dans une approche pluridisciplinaire, à expliquer le maintien du problème de santé publique que constitue le surpoids, ainsi que les pathologies associées et les troubles alimentaires.

**Chapitre 4 : Les effets de la menace du stéréotype sur la capacité de sélection  
alimentaire et la consommation alimentaire des femmes se percevant en surpoids**

**Sommaire**

I.	Prétests de connaissance et d'adhésion aux stéréotypes du surpoids .....	88
1.	Prétest 1 : connaissance et adhésion aux stéréotypes du surpoids.....	88
a)	Méthode .....	89
b)	Résultats et discussion .....	90
2.	Prétest 2 : adhésion aux stéréotypes du surpoids.....	93
a)	Méthode .....	93
b)	Résultats et discussion .....	94
I.	Étude 1 : Menace du stéréotype lié au surpoids, sélection de plats sur un site de courses en ligne, et consommation alimentaire effective .....	97
a)	Méthode .....	98
b)	Résultats .....	107
c)	Discussion .....	112
II.	Étude 2 : Menace du stéréotype lié au surpoids et sélection de plats dans un menu.....	118
a.	Méthode .....	120
b.	Résultats .....	125
c.	Discussion .....	131
III.	Étude 3 : Menace du stéréotype lié au surpoids, estimation des calories alimentaires, consommation effective, et stereotype threat spillover .....	137
1.	Méthode.....	140
2.	Résultats .....	144

3. Discussion.....	150
4. Conclusion générale sur le chapitre .....	154

Selon Major *et al.* (2014), s'il convient de s'intéresser aux conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids chez les individus qui sont objectivement en surpoids, il est également important d'étudier ses conséquences chez ceux qui se perçoivent en surpoids. Dans le cadre du présent travail doctoral, nous étudierons comment, *via* le phénomène de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995), la stigmatisation du surpoids et la valorisation de la minceur excessive peuvent avoir des conséquences sur les choix et les comportements alimentaires des femmes qui se perçoivent en surpoids, y compris lorsqu'elles ne le sont pas objectivement.

La littérature met en évidence l'impact délétère de la menace du stéréotype liée au surpoids sur les intentions et les choix alimentaires des personnes effectivement en surpoids (Brochu & Dovidio, 2014, étude 1 ; Seacat & Mickelson, 2009 ; Schvey *et al.*, 2011). Plus précisément, elle montre que dans un contexte menaçant, les personnes objectivement en surpoids ont tendance (i) à moins avoir l'intention de s'engager dans un régime alimentaire sain ou dans des activités physiques (Seacat & Mickelson, 2009), (ii) à sélectionner des aliments davantage caloriques dans un menu de restaurant (Brochu & Dovidio, 2014, étude 1), et (iii) à consommer plus d'aliments gras et sucrés (Schvey *et al.*, 2011) que lorsqu'elles ne sont placées dans un contexte menaçant. De façon surprenante, seules deux études ont exploré les conséquences délétères de la menace du stéréotype chez les personnes qui, qu'elles soient objectivement ou non, se perçoivent comme tel (Ip, 2011 ; Major, *et al.*, 2014). Pourtant, la perception de surpoids est susceptible d'augmenter la vulnérabilité des individus à subir les conséquences négatives de la stigmatisation des personnes en surpoids (Major *et al.*, 2014). En ce sens, dans la mesure où elles se perçoivent comme étant en surpoids, il y a fort à penser qu'elles s'attribuent les caractéristiques des personnes en surpoids – dont les stéréotypes qui les ciblent. Nous faisons alors l'hypothèse qu'elles

pourraient subir les effets de la stigmatisation du surpoids, et notamment ceux de la menace du stéréotype liée au surpoids.

Ce chapitre a ainsi pour vocation d'examiner les effets de la menace du stéréotype liée au surpoids sur la consommation alimentaire (en termes quantitatifs), mais également sur la capacité à évaluer les valeurs nutritionnelles des aliments et à sélectionner des aliments en fonction de celles-ci chez les femmes se percevant en surpoids (y compris lorsque c'est objectivement à tort). Plus précisément, dans l'Étude 1, cette capacité sera évaluée au moyen d'une tâche de sélection des aliments les moins caloriques, glucidiques et lipidiques sur un site internet de courses de plats préparés (appelée « *La tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop* », cf. Annexe 3). Dans l'Étude 2, nous utiliserons une tâche de sélection des aliments les moins caloriques dans un menu de restaurant (appelée « *La tâche de sélection alimentaire dans un menu* », cf. Annexe 9), et dans l'Étude 3, une tâche de comptage de calories (appelée « *La tâche d'estimation calorique* », cf. Annexe 12). Nous pensons en effet qu'un contexte de menace du stéréotype en lien avec le surpoids pourrait être amené les femmes qui se perçoivent en surpoids à être moins en capacité d'estimer les valeurs nutritionnelles des aliments, et ainsi à moins bien réussir à sélectionner des plats les moins caloriques, les moins lipidiques, et les moins glucidiques. Dans cette perspective, elles pourraient être amenées à consommer des aliments peu ou pas équilibrés ou qui ne sont pas adaptés à leurs besoins. De plus, nous pensons que la menace du stéréotype pourrait amener les femmes qui se perçoivent en surpoids à consommer des aliments réconfortants (*i.e.*, gras et sucrés) en plus grande quantité. Ces comportements s'observent principalement chez les femmes, et se définissent par des épisodes périodiques de consommation incontrôlée de quantités excessives de nourriture (Dunn & Ondercin, 1981).

## **I. Prétests de connaissance et d'adhésion aux stéréotypes du surpoids**

Avant de nous lancer dans l'investigation des conséquences de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids chez les femmes qui se perçoivent en surpoids, il convient d'identifier si les stéréotypes dont les personnes en surpoids sont la cible sont connus voire intériorisés par les individus appartenant à notre population cible, à savoir les jeunes femmes. En effet, comme exposé lors du Chapitre 2, le phénomène de menace du stéréotype nécessite avant tout que les individus stigmatisés connaissent le stéréotype activé (*e.g.*, Aronson *et al.*, 1999 ; Brown & Pinel, 2003 ; Schmader *et al.*, 2004). De plus, l'adhésion des individus aux stéréotypes par lesquels ils sont ciblés a pour effet d'augmenter les effets délétères de la menace du stéréotype sur les performances des individus stigmatisés (Schmader *et al.*, 2004 ; Elizaga & Markman, 2008). De ce fait, nous avons réalisé deux prétests. Le premier visait à mesurer la connaissance des jeunes adultes de plusieurs stéréotypes relatifs au surpoids, ainsi que leur adhésion à ces derniers, et ce de façon explicite. Le second prétest consistait ensuite à mesurer leur adhésion à ces mêmes stéréotypes de façon plus implicite.

### **1. Prétest 1 : connaissance et adhésion aux stéréotypes du surpoids**

Comme évoqué dans le Chapitre 1, les individus en surpoids sont la cible de nombreux stéréotypes. Pour autant, la plupart des études portant sur la stigmatisation des personnes en surpoids ont été menées aux États-Unis, et les stéréotypes étant transmis et partagés socialement, il convient de s'assurer que cette stigmatisation existe également dans notre population d'intérêt. De ce fait, nous avons réalisé un premier prétest qui visait à nous assurer de la connaissance des stéréotypes qui ciblent les personnes en surpoids chez de jeunes adultes ainsi qu'à déterminer s'ils les ont internalisés.

### a) *Méthode*

**Participants.** Quarante étudiants de l'Université Paris Nanterre (22 femmes et 18 hommes, dont 47.50 % se percevaient en surpoids, et 12.50 % étaient objectivement en surpoids<sup>4</sup>) en première année de Sociologie, Histoire de l'Art, LEA et STAPS ont participé volontairement à ce pré-test. Leur moyenne d'âge était de 21 ans ( $ET_{\text{âge}} = 2.98$ ). Leur recrutement se faisait de façon aléatoire dans les couloirs de l'université.

**Matériel et procédure.** L'expérimentatrice demandait aux participants d'indiquer leur connaissance de dix stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids. Pour ce faire, nous avons adapté la procédure utilisée par Bonnot et Croizet (2007). Ils devaient exprimer leur degré d'accord avec des affirmations concernant les personnes en surpoids et débutant par « *En général, les gens pensent que les personnes en surpoids sont* » sur une échelle de Likert allant de 1 (= *Pas du tout d'accord*) à 7 (= *Tout à fait d'accord*). Les dimensions avaient été sélectionnées sur la base de la littérature portant sur les stéréotypes qui visent les personnes en surpoids (cf. page 29, *i.e.*, Chambliss *et al.*, 2004 ; De Brún *et al.*, 2014 ; De Jong, 1980 ; Fischler, 1993 ; Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994 ; Harris *et al.*, 1982 ; Hebl & Heatherton, 1997 ; Kim & Willis, 2007 ; Klesges *et al.*, 1990 ; Larkin & Pines, 1979 ; Lawrence, 2004 ; Mann *et al.*, 2007 ; Neumark-Sztainer *et al.*, 1999 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008 ; Schwartz *et al.*, 2003 ; Teachman & Brownell, 2001 ; Teachman *et al.*, 2003 ; Theran, 2001 ; Weiner, 1995). Les dimensions étaient les suivantes : « chaleureuses »,

---

<sup>4</sup> Les participantes renseignaient leur perception de poids sur une échelle de Likert en sept points allant de 1 « Beaucoup trop maigre » à 7 « Beaucoup trop grosse » traduite et adaptée de Major, *et al.* (2014) (cf. Annexe 5).

« maladroites », « sûres d'elles », « faibles psychologiquement », « capables de se contrôler », « drôles », « négligées », « gentilles », « bêtes » et « paresseuses » (cf. Annexe 1). Les réponses aux questions correspondant aux dimensions « sûres d'elles » et « capables de se contrôler » ont par la suite été inversées. Afin de tester l'adhésion des participants aux stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids, il leur était ensuite demandé d'indiquer leur degré d'accord avec les mêmes affirmations, mais cette fois-ci ces dernières commençaient par « *Personnellement, je pense que ...* » (cf. Annexe 1). Les participants devaient, pour finir, renseigner leur sexe, leur âge, leur poids et leur taille (grâce auxquels nous calculions ensuite leur IMC), ainsi que leur perception de poids (sur une échelle de Likert en sept points allant de 1 « Beaucoup trop maigre » à 7 « Beaucoup trop grosse »).

## ***b) Résultats et discussion***

**Connaissance des stéréotypes du surpoids.** Nous avons réalisé un test *t* de Student pour échantillon unique lors duquel nous avons comparé, pour chaque item de connaissance des stéréotypes, les valeurs sélectionnées par les participants à la valeur moyenne théorique de l'échelle en 7 points, soit 3.5. Nous avons également comparé la moyenne des valeurs sélectionnées à tous les items par les participants à la valeur moyenne théorique de l'échelle (*i.e.*, 3,5). Les résultats, présentés dans la Tableau 2, indiquent que les participants ont reporté avoir connaissance des stéréotypes selon lesquels les individus en surpoids seraient chaleureux, gentils, drôles, négligés, fainéants, faibles psychologiquement, manqueraient de confiance en eux-mêmes et auraient du mal à se contrôler (tous les *ps* < .05). Cependant, il semblerait qu'ils n'aient pas connaissance des stéréotypes décrivant les individus en surpoids comme maladroits et bêtes (tous les *ps* > .10). L'analyse indique également que les participants connaissent globalement aux stéréotypes relatifs au surpoids et présentés lors de

ce prétest. D'autre part, la connaissance des stéréotypes évoqués dans ce pré-test ne diffère pas en fonction du genre des participants (tous les  $ps > .15$ ), ni en fonction de leur IMC (tous les  $ps > .26$ ), et de leur perception de poids (tous les  $ps > .19$ ).

Tableau 2 : Prétest 1. Connaissance des stéréotypes sur les personnes en surpoids : moyennes, (écarts-types) et différences moyennes des évaluations sur les 6 dimensions stéréotypées en fonction de la moyenne de l'échelle (soit 3,5).

Dimensions	Connaissance des stéréotypes relatifs au surpoids		
	Moyennes (ET)	Différence moyenne Comparaison à 3,5	$t$ ( $p$ , intervalles de confiance de la différence)
<i>Chaleureux.se</i>	4.75 (1.86)	1.25	4.36 ( $p < .001$ , [.67, 1.83])
<i>Malhabile</i>	3.33 (1.58)	-0.17	-.69 ( $p = .497$ , [-.66, .33])
<i>Manque de confiance en lui.d'elle</i>	5.91 (1.33)	2.41	11.74 ( $p < .001$ , [1.99, 2.82])
<i>Faible</i>	5.65 (1.63)	2.15	8.55 ( $p < .001$ , [1.64, 2.66])
<i>Manque de contrôle</i>	5.51 (1.74)	2.01	7.46 ( $p < .001$ , [1.46, 2.55])
<i>Drôle</i>	4.74 (1.48)	1.24	5.47 ( $p < .001$ , [.78, 1.70])
<i>Négligé.e</i>	5.82 (1.76)	2.32	8.58 ( $p < .001$ , [1.78, 2.87])
<i>Gentil.le</i>	4.48 (1.54)	0.98	4.12 ( $p < .001$ , [-.50, 1.46])
<i>Bête</i>	3.26 (1.69)	-0.24	-.91 ( $p = .367$ , [-.76, .29])
<i>Fainéant.e</i>	5.84 (1.53)	2.34	9.91 ( $p < .001$ , [1.86, 2.82])
<i>Total</i>	4.55 (0.37)	1.55	26.60 ( $p < .001$ , [4.43, 4.67])

**Adhésion aux stéréotypes du surpoids.** Nous avons là aussi réalisé un test-t de Student pour échantillon unique lors duquel nous avons comparé pour chaque item de connaissance des stéréotypes, les valeurs sélectionnées par les participants à la valeur moyenne théorique de l'échelle en 7 points, soit 3.5. Nous avons aussi comparé la moyenne des valeurs sélectionnées à tous les items par les participants à la valeur moyenne théorique de l'échelle (*i.e.*, 3,5). L'analyse des résultats révèle que les participants adhèrent aux stéréotypes décrivant les personnes en surpoids comme chaleureuses, gentilles, drôles, négligées, fainéantes, faibles psychologiquement, manquant de confiance en elles-mêmes, ayant du mal à se contrôler (tous les  $ps < .05$ ). Néanmoins, il n'y a pas d'effet en ce qui concerne la dimension de bêtise ( $p > .50$ ). D'autre part, l'analyse indique que les participants adhèrent globalement aux stéréotypes relatifs au surpoids et présentés lors de ce prétest. Enfin, nous n'avons observé aucun effet du genre des participants (tous les  $ps > .18$ ), ni de leur IMC (tous les  $ps > .19$ ), et de leur perception de poids (tous les  $ps > .22$ ) sur l'adhésion aux stéréotypes ciblés.

La connaissance des stéréotypes ciblant les personnes en surpoids par notre population cible, condition essentielle à l'apparition de la menace stéréotype (*e.g.*, Aronson *et al.*, 1999 ; Marx *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999), nous permet de conclure que les personnes en surpoids sont bien stigmatisées au sein de la population des jeunes adultes. De plus, étant donné que la surconsommation alimentaire est considérée comme étant la cause du surpoids et de l'obésité (Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994), les individus en surpoids sont la cible de stéréotypes portant particulièrement sur leur alimentation. Ils sont notamment réputés pour ne pas faire preuve d'autocontrôle (Friedman *et al.*, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008) ainsi que de manque de discipline, de motivation et de volonté (Mann *et al.*, 2007 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Theran, 2001 ; Weiner, 1995). Nous pensons ainsi qu'il est possible de tester l'hypothèse d'un effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance de jeunes

adultes qui perçoivent avoir un excès de poids à des tâches en lien avec l'alimentation.

Nous avons également pu observer que les étudiants de première année de Licence adhèrent aux stéréotypes ciblés, à l'exception du stéréotype portant sur le manque d'intelligence des personnes en surpoids. Nous avons ensuite mené un deuxième prétest, celui-ci ayant pour objectif d'examiner de façon plus implicite l'adhésion des étudiants aux stéréotypes précédemment évoqués.

## **2. Prétest 2 : adhésion aux stéréotypes du surpoids**

Nous avons réalisé un deuxième pré-test d'adhésion aux stéréotypes du surpoids, celui-ci étant moins explicite que le premier puisqu'il impliquait que les participants devaient évaluer deux photographies d'un même individu, sur lesquelles il était présenté (1) en surpoids et (2) mince, et les deux évaluations étaient ensuite comparées (*e.g.*, Rothblum, Miller, & Garbutt, 1988).

### ***a) Méthode***

**Participants.** Quarante-cinq étudiants de l'Université Paris Nanterre (22 femmes et 23 hommes, dont 53.33 % se percevaient en surpoids, et 15.56 % étaient objectivement en surpoids) en première année de Sociologie, Droit, Philosophie, LEA, Lettres et Économie ont participé volontairement à ce pré-test. Leur moyenne d'âge était de 20.31 ans ( $ET_{\text{âge}} = 1.89$ ). Le recrutement se faisait aléatoirement dans les couloirs de l'université.

**Matériel et procédure.** Les participants à ce pré-test se sont tous vu présenter deux photographies d'un même individu (masculin ou féminin) mince sur l'une, et en surpoids sur

l'autre (cf. Annexe 2). Chaque participant jugeait ainsi deux fois un même individu, selon deux corpulences différentes. Comparer les évaluations de personnes en surpoids à celles de personnes minces est une procédure relativement courante lorsque l'on souhaite étudier les stéréotypes sur les personnes en surpoids ou obèses (*e.g.*, Rothblum *et al.*, 1988).

L'ordre de présentation des photographies était alterné : tantôt la personne était d'abord présentée mince, tantôt d'abord en surpoids. Les participants devaient évaluer dans quelle mesure elle leur paraissait « chaleureuse », « habile de ses mains », « sûre d'elle », « faible psychologiquement », « capable de se contrôler », « drôle », « négligée », « gentille », « bête » et « fainéante » (cf. Annexe 2). Les participants devaient, pour finir, renseigner leur sexe, leur âge, leur poids et leur taille (grâce auxquels nous calculions ensuite leur IMC), ainsi que leur perception de poids au moyen de l'échelle de perception de poids présentée précédemment (cf. Annexe 5) et allant de 1 « Beaucoup trop maigre » à 7 « Beaucoup trop grosse ».

## ***b) Résultats et discussion***

Nous avons soumis les différentes dimensions évaluées par les participants à une ANOVA 2 (Poids de la cible : individu en surpoids *vs.* individu de poids considéré comme normal) intra-participants, en contrôlant l'ordre de présentation des cibles (individu en surpoids présenté en premier *vs.* individu en surpoids présenté en deuxième), le genre des participants (féminin *vs.* masculin) et le genre de la cible (féminin *vs.* masculin).

Les résultats, présentés dans le Tableau 3, révèlent un effet principal de la morphologie des cibles présentées sur les photographies sur les évaluations faites par les participants. En effet, lorsqu'ils étaient présentés en surpoids, les individus cibles étaient perçus comme plus chaleureux, faibles, drôles, gentils, négligés et fainéants, mais aussi moins habiles de leurs

mains, sûrs d'eux et capables de se contrôler que lorsqu'ils étaient présentés minces (tous les  $ps < .05$ ). En accord avec les résultats du Prétest 1, l'analyse des résultats ne révèle pas de différence d'évaluation de la « bêtise » des individus en fonction de leur poids ( $p > .10$ ).

En outre, nous n'observons pas d'effet de l'ordre de présentation de la cible (tous les  $ps > .19$ ), du genre de la cible (tous les  $ps > .10$ ), ni du genre des participants (tous les  $ps > .12$ ), de leur IMC (tous les  $ps > .26$ ) et de leur perception de poids (tous les  $ps > .22$ ) sur les évaluations faites par les participants.

Les résultats de ce pré-test confirment que les individus notre population adhèrent à la majorité des stéréotypes négatifs qui ciblent les individus en surpoids, y compris lorsqu'ils se perçoivent en surpoids ou sont objectivement en surpoids. Bien que l'adhésion aux stéréotypes du groupe d'appartenance ne soit pas une condition nécessaire d'occurrence de la menace du stéréotype chez les individus stigmatisés (*e.g.*, Aronson *et al.*, 1999 ; Marx *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999), elle augmente les effets de la menace du stéréotype sur leurs performances (*e.g.*, Schmader *et al.*, 2004). Ainsi, les résultats de ces deux prétests indiquent qu'il est possible de poser une hypothèse de menace du stéréotype en lien avec les stéréotypes relatifs au surpoids (à l'exception de celui relatif au manque d'intelligence) chez les jeunes adultes qui pensent que ces stéréotypes leurs sont applicables (*i.e.*, ceux qui se perçoivent comme étant en surpoids).

Tableau 3 : Prétest 2. Moyennes, (écarts-types) des évaluations sur les 6 dimensions en fonction du sexe de la cible pour l'ensemble des participants.

Adhésion aux stéréotypes relatifs au surpoids			
Dimensions	Moyennes (ET)		F ( $p$ , $\eta^2$ ) Comparaison de (1) et (2)
	Evaluation de la cible "Individu en surpoids"	Evaluation de la cible "Individu non en surpoids"	
<i>Chaleureux.se</i>	4.49 (1.58)	2.71 (1.29)	32.73 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .44$ )
<i>Habile de ses mains</i>	3.04 (1.47)	4.07 (1.42)	9.60 ( $p = .004$ , $\eta^2 = .190$ )
<i>Sûr.e de lui.d'elle</i>	2.91 (1.65)	5.07 (1.37)	38.72 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .486$ )
<i>Faible</i>	4.42 (1.62)	3.11 (1.60)	16.45 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .286$ )
<i>Capable de se contrôler</i>	3.13 (1.24)	4.58 (1.39)	32.54 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .442$ )
<i>Drôle</i>	3.02 (1.37)	4.02 (1.66)	9.30 ( $p = .004$ , $\eta^2 = .185$ )
<i>Négligé.e</i>	4.27 (1.60)	2.48 (1.16)	43.88 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .517$ )
<i>Gentil.le</i>	4.56 (1.47)	2.84 (1.43)	35.14 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .461$ )
<i>Bête</i>	3.00 (1.40)	3.33 (1.62)	1.62 ( $p = .210$ , $\eta^2 = .038$ )
<i>Fainéant.e</i>	4.27 (1.84)	2.87 (1.32)	17.62 ( $p = .0001$ , $\eta^2 = .301$ )

## **I. Étude 1 : Menace du stéréotype lié au surpoids, sélection de plats sur un site de courses en ligne, et consommation alimentaire effective**

La première proposition de cette thèse est que les effets délétères de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids devraient également s'observer sur l'alimentation de jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids, qu'elles le soient objectivement ou non. La première étude de ce chapitre vise spécifiquement à tester cette proposition. Plus précisément, elle vise à mettre en évidence les effets de la menace du stéréotype sur la consommation alimentaire de jeunes femmes se percevant en surpoids, puisque comme évoqué précédemment, selon les croyances partagées, si les individus sont en surpoids, c'est qu'ils perdent le contrôle d'eux-mêmes face à la nourriture (Friedman *et al.*, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl, & Latner, 2008). Nous nous intéressons également aux conséquences de la menace du stéréotype sur les capacités des jeunes femmes se percevant en surpoids à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, étant donné que selon les stéréotypes véhiculés à leur sujet, les personnes en surpoids n'arriveraient donc pas à faire les « bons » choix alimentaires, autrement dit elles ne parviendraient pas à choisir des aliments en adéquation avec leurs besoins (Gourmelen & Rodhain, 2016).

Ainsi, nous nous attendons (H1) à ce que les participantes avec une perception de poids élevée et placées en contexte de menace du stéréotype en lien avec un stéréotype du surpoids obtiennent de moins bonnes performances à une tâche d'estimation calorique que les participantes avec une perception de poids élevée et placées en condition contrôle, ainsi que celles ayant de poids faible ou moyenne, quelle que soit leur condition d'assignation. Nous faisons également l'hypothèse (H2) qu'elles consommeront, de façon subséquente, plus de nourriture de type réconfortante, à savoir des M&M's® (Deckers, 2016).

### **a) Méthode**

Nous avons mené deux pré-tests ayant pour objectif de nous assurer que le matériel utilisé pour mesurer la performance ainsi que celui utilisé pour évaluer la consommation alimentaire des participantes soient adaptés. Estimer les valeurs nutritionnelles d'un aliment est en effet relativement difficile, et ce même pour des professionnels de la nutrition tels que les diététiciens (Chandon & Ordabayeva, 2009). De plus, sélectionner les plats les moins caloriques, glucidiques ou lipidiques dans une liste de plats relève d'une performance qui nécessite de nombreux traitements cognitifs. Les individus doivent traiter les informations dont ils disposent au sujet des plats présentés, mobiliser des connaissances portant sur valeurs nutritionnelles contenues dans chaque plat, faire des calculs afin d'évaluer les calories contenues dans chaque plat, et comparer leurs estimations des différents plats. C'est la raison pour laquelle il nous a semblé nécessaire de vérifier que la tâche de performance que nous allions utiliser lors de l'étude principale (*i.e.*, la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop) n'était pas trop difficile. Nous avons également réalisé un prétest visant à déterminer quel aliment de type réconfortant étaient préféré par notre population d'intérêt, à savoir les jeunes femmes, afin qu'elles puissent avoir envie d'en consommer lors de l'étude principale.

#### **Prétest 3 : Tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop**

**Participants et plan.** Quarante-deux étudiantes de l'Université Paris Nanterre ont participé volontairement à ce pré-test en ligne. Leur moyenne d'âge était de 21.33 ans ( $ET_{\text{âge}} = 1.89$ ).

**Matériel et procédure.** Les participantes réalisaient la tâche de sélection alimentaire sur un site de courses de plats préparés créé spécifiquement pour l'étude (cf. Annexe 3). Elles avaient accès à quatre rubriques correspondant aux entrées, aux plats à base de poisson, aux plats à base de viande et aux desserts. Quatre plats étaient proposés au sein de chaque rubrique et étaient accompagnés de photographies de présentation ainsi que d'une liste d'ingrédients de composition. Afin de faciliter la comparaison entre les différents plats et parce que les individus ont tendance à moins bien estimer les valeurs caloriques contenues dans un plat lorsqu'il est présenté en grande quantité (Wansink & Chandon, 2006), les portions des plats proposés étaient identiques. La quantité de calories, de glucides et de lipides contenues dans chaque plat avait été évaluée en collaboration avec une nutritionniste. Après avoir visionné un rapide tutoriel portant sur le fonctionnement du site, les participantes devaient naviguer sur les pages de tous les plats et sélectionner, pour chaque type de plats, celui qu'elles pensaient être (1) le moins calorique, (2) le moins glucidique et (3) le moins lipidique. Le score à la tâche correspondait au nombre de plats correctement sélectionnés, et était donc compris entre 0 et 12. Les participants devaient également évaluer la difficulté de la tâche ainsi que leur réussite à la tâche sur une échelle en 10 points (cf. Annexe 3).

**Résultats et discussion.** Nous avons calculé la moyenne des scores de performance obtenus par l'ensemble des participantes. L'analyse des résultats révèle une moyenne des scores de 6,29 sur 12 et un écart type de 3,38. De plus, la tâche a été évaluée comme moyennement difficile ( $M_{difficulté} = 5.04$ ,  $ET_{difficulté} = 2.01$ ) et pensaient y avoir moyennement réussi ( $M_{réussite} = 5.31$ ,  $ET_{réussite} = 2.27$ ).

En définitive, le score de performance moyen, ainsi que les évaluations de la difficulté et de la réussite à la tâche faites les participantes semblent indiquer que la tâche de performance est moyennement difficile. Étant donné que pour que la menace du stéréotype se mette en

place, la tâche de performance doit être suffisamment difficile pour mobiliser des ressources cognitives (Nguyen & Ryan, 2008 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Spencer *et al.*, 1999, étude 1) sans pour autant être trop complexe au risque de décourager les participants (Conway, Kane, Bunting, Hambrick, Wilhelm, & Hengle, 2005), les résultats à ce prétest nous permettent de penser que la tâche de performance est adéquate à être utilisée en l'état dans le cadre de l'étude principale.

#### **Prétest 4 : Aliments palatables**

**Participants et plan.** Cent vingt-huit étudiantes en première année de psychologie à l'Université Paris Nanterre ( $M_{\text{âge}} = 19.13$ ,  $ET_{\text{âge}} = 3.30$ ) ont participé volontairement à ce prétest en ligne.

**Matériel et procédure.** Huit catégories d'aliments de type snacks (barres chocolatées, biscuits classiques au chocolat, biscuits classiques aux fruits, biscuits moelleux, biscuits secs, bonbons, bonbons au chocolat et chocolats) étaient présentées aux participantes (cf. Annexe 4). Plusieurs aliments vendus dans le commerce illustraient chaque catégorie (*e.g.*, des barres de marque Mars, Snickers, Twix, Bounty et Kinder Bueno pour la catégorie des barres chocolatées). Les participantes devaient sélectionner leurs trois catégories d'aliments préférées puis les classer par ordre de préférence. Les participantes devaient, pour terminer, mentionner leur âge et leur genre.

**Résultats et Discussion.** Nous avons dans un premier temps relevé le nombre d'occurrences observées pour chaque aliment. Nous avons ensuite comparé les proportions de sélection de chacune des huit catégories d'aliments. Cette analyse a révélé un effet global du type

d'aliment,  $\chi^2(7) = 61.14$ ,  $p < .001$ , montrant que les catégories d'aliments n'ont pas été choisies selon des proportions équitables. L'analyse de la distribution du Chi<sup>2</sup> par aliment (cf. Tableau 4), en comparaison au Chi<sup>2</sup> critique au seuil  $p < .05$  (*i.e.*, 14.07) a montré que les différences de proportions étaient expliquées par la catégorie des bonbons au chocolats ( $\chi^2 = 20.38$ ), choisie avec une fréquence significativement plus élevée que l'ensemble des autres catégories, ainsi que par celles des biscuits secs ( $\chi^2 = 16.5$ ) et des biscuits classiques aux fruits ( $\chi^2 = 17.9$ ) choisies avec une fréquence significativement plus faible que l'ensemble des autres catégories d'aliments.

Ainsi, les résultats de ce prétest indiquent que la catégorie « bonbons au chocolat » est celle qui est préférée par les participantes, et c'est de ce fait celle que nous avons décidé de proposer aux participantes lors de l'étude principale.

Tableau 4 : Prétest 4. Distribution des choix alimentaires des participantes.

$\chi^2(7) p = .05 = 14.07$			
Aliments	Fréquence observée	Fréquence attendue sous H0	$\chi^2$ de la composante
Bonbons au chocolat	66	38.125	20.38
Barres chocolatées	52	38.125	5.05
Biscuits moelleux	43	38.125	0.62
Bonbons	43	38.125	0.62
Chocolats	38	38.125	0.0004
Biscuits classiques au chocolat	38	38.125	0.0004
Biscuits secs	13	38.125	16.56
Biscuits classiques aux fruits	12	38.125	17.90

## Étude principale

**Participants et plan.** Cent quatre-vingt-quatre étudiantes ( $M_{\text{âge}} = 19.56$ ,  $ET_{\text{âge}} = 2.54$ ) en première année de psychologie à l'Université Paris Nanterre ont participé à cette recherche en échange de crédits partiels de cours. Elles étaient aléatoirement assignées à l'une des deux conditions expérimentales d'un plan expérimental inter-sujets : 2 (Condition : condition menaçante vs. condition contrôle).

### Matériel.

*Le questionnaire de renseignement préalable à l'étude* – Les participantes devaient reporter leur âge, leur poids et leur taille. A l'aide du poids et de la taille renseignés, nous calculions l'indice de masse corporelle (IMC) de chaque participante. Les participantes renseignaient également la perception qu'elles avaient de leur corpulence, et ce à l'aide d'une adaptation de l'échelle de Major *et al.* (2014) que nous avons préalablement traduite. Pour ce faire, elles devaient évaluer leur poids sur une échelle de Likert en sept points allant de 1 « Beaucoup trop maigre » à 7 « Beaucoup trop grosse » (cf. Annexe 5). Le score de chaque participante correspondait au point qu'elle avait sélectionné à l'unique item de l'échelle. Des questions à visée de distraction avaient été ajoutées (cf. Annexe 6) afin que les participantes ne prennent pas conscience de l'objectif de l'étude. Les différentes questions étaient présentées aléatoirement.

*La Positive And Negative Affect Schedule (PANAS)* – Nous avons évalué les émotions « état » d'une façon directe et classique au moyen d'une échelle de mesures explicites (*e.g.*, Chung *et al.*, 2010). Plus précisément, il s'agissait de la Positive Affect and Negative Affect Schedule

(PANAS, Watson, Clark, & Tellegen, 1988) dans sa traduction française de Gaudreau, Sanchez et Blondin (2006, cf. Annexe 7), couramment utilisée dans le champ de la menace du stéréotype (*e.g.*, Ambady, Paik, Steele, Owen-Smith, & Mitchell, 2004 ; Barber, Mather, & Gatz, 2015 ; Carr & Steele, 2009 ; Grimm, Markman, Maddox, & Baldwin, 2009 ; Hess, Emery, & Queen, 2009 ; Kang & Chasteen, 2009 ; Popham & Hess, 2013 ; Smith & White, 2001 ; Van Loo & Rydell, 2013). Elle est composée de deux sous-échelles de 10 items, l'une portant sur les affects positifs, et l'autre sur les affects négatifs. Pour chaque émotion, les participantes étaient invitées à sélectionner l'affirmation qui correspondait le mieux à ce qu'elles ressentaient sur une échelle en 5 points allant de « Pas du tout » à « Extrêmement ». Nous calculions ensuite deux moyennes, une correspondant aux émotions positives ( $\alpha = .87$ ), et une autre aux émotions négatives ( $\alpha = .76$ ).

*La tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop* - Pour les besoins de l'étude, nous avons réalisé un site prétendument destiné à l'achat de plats préparés (cf. Annexe 3). Après avoir visionné un rapide tutoriel portant sur le fonctionnement du site, les participantes devaient naviguer sur les pages de tous les plats, et sélectionner pour chaque type de plats (*i.e.*, entrées, plats à base de poisson, plats à base de viande et desserts), celui qu'elles pensaient être (1) le moins calorique, puis (2) le moins glucidique, et enfin (3) le moins lipidique. Le score à la tâche correspondait au nombre de plats correctement sélectionnés, et pouvait donc aller de 0 à 12. Cette tâche avait préalablement été prétestée (cf. Prétest 3).

*L'aliment palatable proposé* - Une barquette d'environ 120 grammes de M&M's<sup>®</sup> était proposée aux participantes. La consommation de M&M's<sup>®</sup> était obtenue en soustrayant le poids (en grammes) de la barquette après la session expérimentale à son poids avant la

session. Cet aliment a été choisi à l'issue du Prétest 4 des préférences alimentaires des étudiantes de première année, et parce qu'il est considéré comme réconfortant (Deckers, 2016). Il est ainsi fréquemment utilisé pour mettre en évidence l'impact de la menace du stéréotype sur la consommation (*e.g.*, Deng & Srinivasan, 2013 ; Gardner, Wansink, Kim, Park, 2014 ; Habhab, Sheldon, & Loeb, 2009 ; Major *et al.*, 2014 ; Oswald, Murdaugh, King, & Boggiano, 2011 ; van Strien, Herman, Anschutz, 2011 ; Zellner, Saito, & Gonzalez, 2007).

*La tâche de distraction* - Les participantes devaient répondre à un questionnaire composé de 20 items permettant prétendument d'évaluer l'ergonomie du site de courses alimentaires (cf. Annexe 8). Les participantes devaient évaluer l'ergonomie du site en fonction de plusieurs critères (*e.g.*, les couleurs, l'accessibilité des rubriques et la facilité de navigation) sur des échelles de Likert allant de 1 « Pas du tout ergonomique » à 7 « Très ergonomique ».

*Le questionnaire de contrôle* - Les participantes devaient indiquer à quelle fréquence elles avaient l'habitude de consommer les différents aliments composant les plats présentés dans le menu ainsi que les M&M's<sup>®</sup>, sur une échelle de Likert en 7 points allant de « Jamais » à « Plusieurs fois par jour ». Il leur était également demandé de renseigner à quel point elles appréciaient ces aliments sur une échelle de Likert en dix points allant de « Pas du tout » à « Énormément ». Les valeurs sélectionnées sur ces deux échelles correspondaient donc à la fréquence de consommation et au goût des participantes pour chaque aliment proposé. Elles étaient également amenées à évaluer la difficulté de la tâche de sélection alimentaire sur une échelle de Likert de 1 « Très facile » à 10 « Très difficile » ainsi qu'à estimer leur réussite à cette tâche au moyen d'une échelle de Likert allant de 1 « Je n'ai pas du tout réussi la tâche » à 10 « J'ai très bien réussi la tâche ». Elles devaient également indiquer à quelle fréquence elles contrôlaient leurs apports caloriques, glucidiques et lipidiques sur une échelle en 6 points

allant de « Jamais » à « Très souvent », et estimer leur niveau de connaissance en ce qui concerne les apports nutritionnels sur une échelle en 5 points allant de « Aucune connaissance » à « Maîtrise complète des connaissances ». Enfin, elles mentionnaient depuis combien de temps elles n'avaient pas mangé, ni bu (en minutes), et si elles souffraient de troubles alimentaires.

## **Procédure**

Quelques jours avant les passations expérimentales, les participantes remplissaient en ligne le questionnaire préalable à l'étude. Lors des passations expérimentales qui avaient lieu individuellement dans une salle d'expérimentation équipée d'ordinateurs, l'expérimentatrice demandait aux participantes de remplir un questionnaire de renseignement à l'occasion duquel seules les participantes en condition menaçante devaient mentionner leur taille et leur poids (afin de rendre plus saillant et applicable le stéréotype relatif au surpoids, Seacat & Mickelson, 2009) puis calculer leur IMC. Toutes les participantes recevaient ensuite la consigne les informant qu'elles allaient devoir naviguer sur un site internet de courses alimentaires et sélectionner des plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles. La tâche était présentée aux participantes en condition menaçante comme une « mesure des capacités des individus ayant des kilos en trop à faire les bons choix alimentaires, en comparaison avec les individus n'ayant pas de kilos en trop » (cf. Tableau 5). L'activation de la menace du stéréotype se faisait donc, comme dans toutes les études présentées dans cette thèse, de façon explicite en indiquant aux participantes que la tâche allait mesurer leurs aptitudes dans un domaine dans lequel les personnes en surpoids sont réputées pour être incompétentes (*e.g.*, Jamieson & Harkins, 2007). Pour les participantes en condition contrôle, la tâche était présentée comme ayant pour objectif d'évaluer l'ergonomie du site de courses alimentaires.

Toutes les participantes répondaient ensuite à la PANAS (*i.e.*, mesure des émotions, Watson *et al.*, 1988, traduction française Gaudreau, Sanchez & Blondin, 2006)<sup>5</sup>. Après un rappel des consignes, les participantes réalisaient la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop (*i.e.*, la tâche de performance). Elles effectuaient ensuite une tâche de distraction (*i.e.*, un questionnaire portant sur l'ergonomie du site) à l'occasion de laquelle la barquette de M&M's® leur était proposée. Nous prétendions leur offrir ces bonbons au chocolat pour les remercier de leur participation, et leur indiquions qu'elles étaient libres de se servir. À la fin de l'étude, elles complétaient le questionnaire de contrôle puis elles recevaient un débriefing complet de l'étude et étaient remerciées.

---

<sup>5</sup> Il est à noter qu'afin de pouvoir affirmer que l'activation émotionnelle (Étude 5) et/ou les émotions (Étude 1, 2, 3, 4 et 6) soient bien générées par le contexte menaçant, elles ont, dans toutes les études de la présente thèse, été mesurées immédiatement après la lecture de la consigne de présentation de la tâche permettant - ou non - l'induction de la menace du stéréotype. Lorsque l'éveil émotionnel ou les émotions sont mesurées de façon subséquente à la réalisation de la tâche de performance, les données peuvent en effet refléter les émotions générées par la réussite ou l'échec à la tâche de performance (*e.g.*, Bosson *et al.*, 2004 ; Oswald & Harvey, 2001 ; Stone *et al.*, 1999).

Tableau 5 : Étude 1. Manipulation de la menace

	Condition menaçante	Condition contrôle
Informations à renseigner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez saisir votre poids en kilogrammes.</li> <li>- Veuillez saisir votre taille en mètres.</li> <li>- Veuillez calculer votre IMC et le reporter dans la case ci-dessous Formule : <math>IMC = Poids / Taille^2</math>.</li> </ul>	
Consigne de présentation de la tâche de performance	<p>En 2009, des psychologues sociaux de Stanford ont mené une étude sur une durée de cinq ans à travers tout le pays. Cette étude avait pour objectif d'examiner les habitudes alimentaires de plus de 8000 femmes. Les résultats de cette étude ont révélé que les femmes avec des kilos en trop avaient de moins bonnes habitudes alimentaires que les femmes minces. Plus précisément, elles ont tendance à privilégier les aliments gras et sucrés dans leur consommation alimentaire. Aussi, elles ont davantage de mal à évaluer l'apport calorique des aliments ainsi qu'à suivre un régime amaigrissant et/ou plus sain. Notre objectif est ici de vérifier si ces résultats sont vrais ou non en comparant les choix en matière d'alimentation des personnes qui ont des kilos en trop, à ceux de celles dont ce n'est pas le cas. Plus précisément, nous cherchons à savoir si elles font plus d'erreurs lorsqu'il s'agit de choisir des plats peu caloriques, peu glucidiques et peu lipidiques. Ainsi, vous allez devoir sélectionner des aliments, parmi une liste d'aliments proposés sur un site internet de courses alimentaires, en fonction de leur apport calorique, glucidique et lipidique. Votre performance étant évaluée, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>	<p>Dans quelques minutes, nous vous demanderons d'explorer un site internet de vente de produits alimentaires. Notre objectif est de déterminer s'il est ergonomique d'un point de vue cognitif. Pour cela, vous devrez répondre à des questions.</p> <p>Bien que vos réponses soient anonymes et confidentielles, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>

## ***b) Résultats***

### **Analyses préliminaires**

**Caractéristiques de la population.** L'IMC moyen des participantes de notre échantillon était de 22.07 ( $ET_{IMC} = 3.70$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.40 ( $ET_{poidsperçu} = 0.97$ ), indiquant que les participantes percevaient leur poids comme

étant « normal ». La Tableau 6 ci-dessous présente la distribution des participantes en fonction de leur IMC et de leur perception de poids.

Tableau 6 : Étude 1. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids réel (IMC)	Total				Perception de poids « normal » <i>n</i> (%âge)	Total			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	perception de sous-poids <i>n</i> (%âge)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	perception de surpoids <i>n</i> (%âge)
Sous-poids	1	1	3	5 (41.67%)	7 (58.33%)	0	0	0	0 (0.00%)
Poids « normal »	1	1	10	12 (9.02%)	71 (53.38%)	42	8	0	50 (37.60%)
Surpoids	2	0	0	2 (5.13%)	7 (17.95%)	16	14	0	30 (76.92%)

**Contrôles.** Nous avons régressé la performance sur les variables de contrôle mesurées au moyen du questionnaire de fin de passation. Cette analyse n'a révélé aucun effet de la palatabilité (tous les  $ps > .20$ ) et la fréquence de consommation (tous les  $ps > .30$ ) des aliments composant les plats présentés sur le site internet, ni de l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson (tous les  $ps > .40$ ) sur la performance. Nous n'avons pas non plus observé d'effet de l'estimation de la difficulté de la tâche (tous les  $ps > .25$ ), de la réussite perçue (tous les  $ps > .20$ ), de la fréquence de contrôle des apports caloriques (tous les  $ps > .30$ ), et du niveau de connaissances en ce qui concerne les apports nutritionnels (tous les  $ps > .30$ ) sur la performance. Nous avons également régressé la consommation alimentaire de M&M's® sur la palatabilité et la fréquence de consommation de M&M's®, l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson et la fréquence de contrôle des apports caloriques. Cette analyse n'a montré aucun effet (respectivement  $p > .40$ ,  $p > .30$ ,  $p > .20$ ,  $p > .20$ ). Ainsi,

ces variables n'ont pas fait l'objet d'analyses plus approfondies.

### **Analyses principales**

**Performance.** Nous avons régressé les scores de performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Cette n'a pas montré d'effet significatif de l'IMC,  $B = -.12$ ,  $t(179) = -1.44$ ,  $p = .15$ , 95% IC [-0.16, 0.03], ce qui indique que le poids réel n'avait pas d'impact sur la performance des participantes.

Nous avons observé un effet principal de la condition sur la performance à la tâche de sélection alimentaire,  $B = -.32$ ,  $t(179) = -2.02$ ,  $p = .05$ , 95% IC [-0.62, -0.01],  $\eta^2p = .02$ . Les participantes en condition menaçante ( $M = 5.50$ ,  $ET = 2.14$ ) ont, quelle que soit leur perception de poids, obtenu des scores de performance plus faibles que celles assignées à la condition contrôle ( $M = 6.10$ ,  $ET = 2.10$ ). Nous n'avons par ailleurs pas observé d'effet de la perception de poids,  $B = .11$ ,  $t(179) = 1.28$ ,  $p = .20$ , 95% IC [-0.13, 0.59]. L'interaction entre la condition et la perception de poids s'est révélée significative (cf. Figure 8),  $B = -.36$ ,  $t(179) = -2.24$ ,  $p = .03$ , 95% IC [-0.67, -0.04],  $\eta^2p = .03$ . Cette interaction a été décomposée sur la base de la variable « condition », en utilisant la méthode des « dummy codings » (Judd *et al.*, 2014) avec les caractéristiques suivantes : code 1 : (condition menaçante = 1, condition contrôle = 0) et code 2 : (condition menaçante = 0, condition contrôle = 1). Nous avons conduit des analyses de régression séparées dans la condition menaçante et dans la condition contrôle. Plus précisément, nous avons régressé les scores de performance sur les codes, la perception de poids centrée, et le produit de ces facteurs. Ces analyses ont révélé que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $B = -.36$ ,  $t(179) = -1.56$ ,  $p = .02$ , 95% IC [-1.18, -0.15],  $\eta^2p = .02$ , mais pas pour

celles assignées à la condition contrôle,  $B = .28$ ,  $t(179) = 1.03$ ,  $p = .13$ , 95% IC [-0.11, 0.79]. Ainsi, en condition menaçante, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus leur performance diminuait, alors qu'en condition contrôle, la perception de poids n'affectait pas les scores.

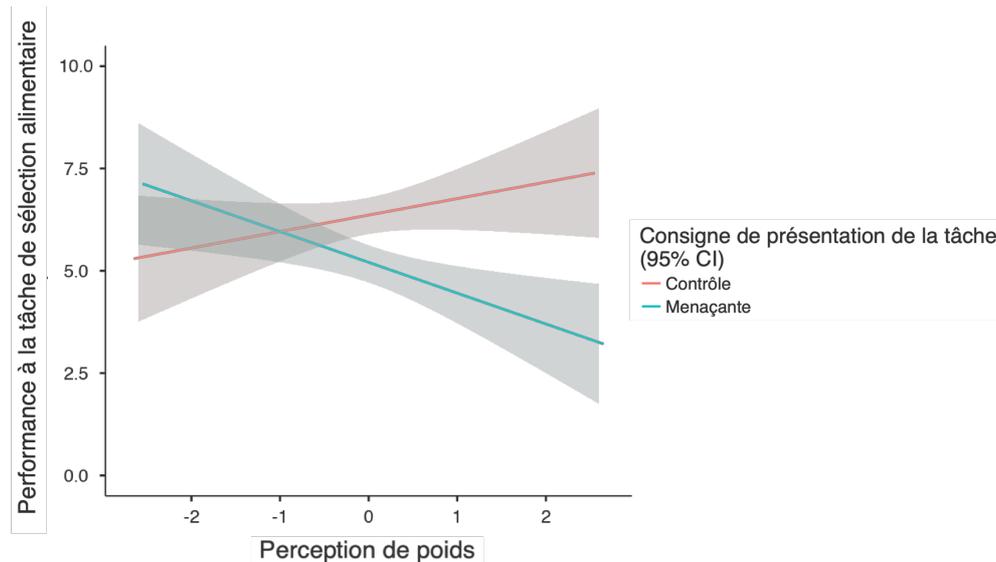


Figure 8 : Étude 1. Scores de performance à la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

**Consommation alimentaire (M&M's®).** Nous avons régressé le poids de M&M's® consommés sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Cette analyse n'a pas montré d'effet significatif de l'IMC,  $B = .10$ ,  $t(169) = 1.11$ ,  $p = .27$ , 95% IC [-0.12, 0.42], ce qui indique que le poids réel des participantes n'influait pas leur consommation alimentaire. Les résultats de l'analyse ont révélé un effet principal de la condition sur la quantité de M&M's® consommés,  $B = .98$ ,  $t(169) = 2.18$ ,  $p = .03$ , 95% IC [0.09, 1.87],  $\eta^2p = .03$ . Plus précisément, les participantes ont, en condition menaçante,

consommé plus de M&M's<sup>®</sup> ( $M = 11.02$ ,  $ET = 5.03$ ) qu'en condition contrôle ( $M = 5.12$ ,  $ET = 4.71$ ). L'analyse n'a pas révélé d'effet de la perception de poids,  $B = .02$ ,  $t(169) = 0.22$ ,  $p = .83$ , 95% IC [-0.89, 1.12], ni d'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids,  $B = .004$ ,  $t(169) = 0.05$ ,  $p = .96$ , 95% IC [-0.87, 0.92].

**Émotions.** Nous avons tout d'abord calculé séparément les alphas de Cronbach pour les deux sous-échelles (*i.e.*, l'échelle d'émotions positives et l'échelle d'émotions négatives). Les valeurs de l'alpha étant corrects ( $\alpha = .75$  pour la sous-échelle d'émotions positives,  $\alpha = .82$  pour la sous-échelle d'émotions négatives), nous avons calculé des scores d'émotions positives et négatives en calculant la moyenne des 10 items pour chaque sous-échelle. Nous avons ensuite réalisé des analyses de variances séparées pour les émotions positives et les émotions négatives avec comme critères nos variables d'intérêt, à savoir la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables, en contrôlant l'IMC. Ces analyses n'ont révélé aucun effet principal et aucun effet d'interaction significatif sur les émotions positives et négatives (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 7).

Tableau 7 : Étude 1. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les scores d'émotions positives et négatives, en contrôlant l'IMC.

	Émotions négatives				Émotions positives			
	<i>B</i>	<i>t</i> (179)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%	<i>B</i>	<i>t</i> (179)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Condition	-0.06	-0.78	0.44	[-0.13, 0.06]	0.11	1.45	0.15	[-0.03, 0.20]
Perception de poids	-0.13	-1.52	0.13	[-0.19, 0.02]	-0.02	-0.20	0.85	[-0.14, 0.12]
IMC	0.08	0.90	0.37	[-0.02, 0.04]	-0.03	-0.35	0.73	[-0.04, 0.03]
Condition * Perception de poids	0.11	-1.53	0.13	[-0.16, 0.02]	-0.11	-1.47	0.14	[-0.20, 0.03]

**Effets des émotions sur la performance et la consommation alimentaire.** Nous avons régressé la performance sur les scores d'émotions positives et négatives. Cette analyse n'a révélé aucun effet significatif, ni des émotions positives,  $B = .05$ ,  $t(181) = 0.74$ ,  $p = .46$ , 95% IC [-0.32, 0.69], ni des émotions négatives,  $B = -.08$ ,  $t(181) = -1.07$ ,  $p = .29$ , 95% IC [-0.63, 0.19]. Nous avons ensuite régressé le poids de M&M's<sup>®</sup> consommés sur les scores d'émotions positives et négatives, mais n'avons pas observé d'effet des émotions positives,  $B = .02$ ,  $t(171) = 0.31$ ,  $p = .76$ , 95% IC [-1.22, 1.66], ni des émotions négatives,  $B = .02$ ,  $t(171) = 0.28$ ,  $p = .78$ , 95% IC [-1.02, 1.35].

**Corrélation entre performance et consommation alimentaire (M&M's<sup>®</sup>).** Une analyse de corrélation a été réalisée pour explorer l'association entre les scores de performance obtenus par les participantes et le poids de M&M's<sup>®</sup> consommés. Une corrélation négative et significative a émergé ( $r = -.23$ ,  $p = .01$ ), indiquant que plus les participantes ont obtenu une performance élevée à la tâche de sélection alimentaire, moins elles ont consommé de M&M's<sup>®</sup>.

### *c) Discussion*

Les résultats de cette première étude ont révélé, conformément à notre hypothèse, qu'en condition de menace du stéréotype, plus les femmes se percevaient en surpoids, moins

elles réussissaient à la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop (H1). Il semblerait alors qu'une perception subjective de surpoids (qu'elle soit justifiée ou non) puisse amener les femmes à être moins capables de choisir des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles lorsqu'elles se trouvent dans un contexte de menace du stéréotype. Ce résultat est d'autant plus intéressant que nous n'avons observé aucun effet du poids réel (mesuré au moyen de l'IMC) et que 42.39 % des participantes avaient une représentation erronée de leur poids (cf. Tableau 6). Plus précisément, c'était le cas de 58.33 % des participantes en sous-poids (*i.e.*, elles pensaient avoir un poids « normal » ou être en surpoids), 46.62 % des participantes de poids « normal » (*i.e.*, elles pensaient être en sous-poids ou en surpoids), et 23.08 % des participantes en surpoids (*i.e.*, elles pensaient être en sous-poids ou avoir un poids « normal »). Ainsi, que leur perception de surpoids soit justifiée ou non, la saillance des stéréotypes du surpoids peut affecter la capacité des femmes à sélectionner des aliments sur la base de leurs valeurs nutritionnelles. Nous considérons ces résultats avec intérêt dans la mesure où ils peuvent indiquer que la menace du stéréotype peut, en conduisant les femmes qui se perçoivent en surpoids à être moins capables de sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, les amener à moins bien réussir à discerner les aliments ayant des bonnes qualités nutritionnelles de ceux dont ce n'est pas le cas.

Cependant et contrairement à nos attentes (H2), les résultats de notre étude n'ont pas montré que la menace du stéréotype influence la consommation alimentaire des participantes se percevant en surpoids. Ils vont à l'encontre de ceux obtenus par Ip (2011) et Major *et al.* (2014), et méritent donc d'être de nouveau investigués dans les études suivantes. Pour autant, l'effet de la condition sur la consommation alimentaire nous offre une piste d'explication. Nous avons en effet observé que les participantes en condition menaçante ont consommé plus de M&M's que celles en condition contrôle, et ce quelle que soit leur perception de poids.

Dans cette condition, les participantes ont dû mentionner leur taille et leur poids, ainsi que calculer leur IMC. De plus, elles se savaient évaluées sur une dimension potentiellement stressante – compter les valeurs nutritionnelles des aliments étant associé au fait de suivre un régime amaigrissant (Régnier, 2017). Ces deux éléments ont pu les amener – quelle que soit leur perception de poids - à se centrer sur leur corps. Or, étant donnée la pression importante que les femmes subissent quant au fait de rester mince (*e.g.*, Silverstein, Peterson, & Perdue, 1986), se focaliser sur leur corps et leur poids peut leur être anxiogène (Collins, 1988), dans la mesure où nombre d'entre-elles craignent de grossir, ou d'être considérées comme trop grosses (Baril *et al.*, 2011 ; Chang & Christakis, 2003 ; Meidani, 2006 ; Stearns, 1997 ; Wiseman *et al.*, 1992). En ce sens, il est possible d'imaginer que le fait de penser au concept du poids ait généré de l'anxiété chez toutes les participantes, quelle que soit leur perception de poids, tout comme c'est le cas lorsque des femmes sont exposées à des photographies publicitaires diffusant des corps idéaux (Chatard & Selimbegovic, 2011 ; Johansson, Lundh, & Andersson, 2005 ; Halliwell & Dittmar, 2004). L'anxiété aurait alors diminué les ressources disponibles en mémoire de travail (*e.g.*, Beilock, 2008 ; Eysenck & Calvo, 1992) des participantes - y compris celles qui ne se perçoivent pas en surpoids, les laissant moins capables de résister à la tentation que représentent des bonbons au chocolat. Cette hypothèse est consistante avec la littérature puisqu'il semblerait que tenter de contrôler ses émotions amène à manger de façon incontrôlée (*e.g.*, Heatherton, Striepe, & Wittenber, 1998), mais également que la menace du stéréotype mobilise les ressources de régulation des individus, les laissant moins capables de se contrôler (*e.g.*, Inzlicht & Kang, 2010).

De plus, selon la littérature, l'anxiété est souvent accompagnée de stress physiologique. Ce dernier est défini par Sherwood (2015) comme une réponse généralisée du corps à chaque facteur qui submerge ou menace de submerger ses capacités à maintenir son homéostasie. Or, le stress n'est pas sans conséquence sur la consommation alimentaire. Plus

précisément, il semblerait que l'augmentation du taux de cortisol suite à un événement stressant ait pour conséquence de stimuler l'appétit (Takeda, Terao, Nakaya, Miyamoto, Baba, & Chuman, 2004). D'autres études montrent d'ailleurs que suite à un événement stressant, les individus ont tendance à manger des aliments riches en graisse ou en sucre en plus grande quantité (e.g., Epel, Lapidus, McEwen, & Brownell, 2001 ; Kandiah, Yake, Jones & Meyer, 2006 ; Oliver & Wardle, 1999 ; Oliver, Wardle & Gibson, 2000 ; Schvey *et al.*, 2014 ; Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora & Wolf, 2006). Pour Apfeldorfer et Zermati (2009), manger en réponse au stress constituerait une solution immédiate et ferait partie des stratégies de réconfort courantes, comme boire, fumer ou encore dépenser de l'argent. Ainsi, il se pourrait que les participantes - quelle que soit leur perception de poids - aient consommé de la nourriture palatable en plus grande quantité dans le but de réduire leur anxiété (Oliver & Wardle, 1999 ; Robbins & Fray, 1980).

Néanmoins, nous n'avons pas observé de lien entre émotions négatives et consommation alimentaire dans cette étude, ce qui nous amène à favoriser notre première interprétation des résultats de cette étude, selon laquelle toutes les participantes placées en contexte menaçant, même celles qui ne se pensent pas être ciblées par le stéréotype et qui - *a priori* – ne devraient pas subir les effets délétères de la menace du stéréotype, auraient fait l'expérience d'une situation menaçante qui aurait impacté leur consommation alimentaire. Cette explication permet également de comprendre l'absence d'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la consommation de M&M's et est cohérente avec le fait que, quelle que soit leur perception de poids, les participantes assignées à la condition menaçante ont obtenu des scores de performance inférieurs à celles de la condition contrôle (*i.e.*, non menaçante).

En outre, nous avons investigué le rôle des émotions dans l'effet de la menace du stéréotype liée au poids sur la performance et la consommation alimentaire des participantes. Nous n'avons observé d'effet, ni de la condition, ni de la perception de poids, ni de l'interaction de ces variables sur les émotions, ni d'effet des émotions sur la performance ou la consommation alimentaire des participantes. Cette absence d'effet pourrait s'expliquer par le fait qu'en condition de menace du stéréotype, c'est plus précisément l'émotion d'anxiété qui est impliquée dans la diminution de la performance des individus stigmatisés (Steele, 1997 ; Steele *et al.*, 2002), et non un état émotionnel négatif général. En effet, le phénomène de menace du stéréotype est conceptualisé comme résultant d'une peur, anxiété ou appréhension de confirmer un stéréotype (Steele & Aronson, 1995). Or, la PANAS (Watson *et al.*, 1988, traduction française Gaudreau *et al.*, 2006) est une mesure permettant de distinguer les affects positifs des affects négatifs, et n'est pas vouée à l'identification précise d'un état d'anxiété. De plus, l'item « anxieux.se » n'y pas présent. Ainsi, le recours à cette échelle de mesure des émotions n'apparaît peut-être pas être le choix le plus pertinent dans le cadre d'études sur le phénomène de menace du stéréotype.

Suite à cette première étude, nous avons mené une étude supplémentaire qui visait tout d'abord à établir si l'effet de menace du stéréotype observé à l'issue de cette première était robuste. Autrement dit, nous souhaitions déterminer (1) si l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la capacité des jeunes femmes à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles pouvaient être répliqué, et (2) s'il se maintenait au travers d'une tâche de performance différente. Aussi, nous souhaitions investiguer le rôle joué par l'anxiété et la menace perçue, à la fois dans l'effet de menace du stéréotype sur la performance des femmes se percevant en surpoids, mais également dans l'effet principal de la condition menaçante sur la performance et la consommation de M&M's® chez les participantes.



## **II. Étude 2 : Menace du stéréotype lié au surpoids et sélection de plats dans un menu**

Afin de pouvoir affirmer que l'effet de menace du stéréotype observé dans l'Étude 1 était généralisable, nous avons entrepris de tester cet effet sur d'autres tâches de performance. Ainsi, l'objectif premier de cette seconde étude était de confirmer les résultats de la première étude au travers d'une tâche de performance différente. Bien que les deux tâches nécessitent d'estimer les valeurs nutritionnelles d'aliments imposés et de sélectionner les plats les moins caloriques, nous avons fait varier les plats présentés, ainsi que le contexte (les plats étaient présentés, dans l'Étude 1, sur un prétendu site de courses alimentaires en ligne, et dans l'Étude 2, dans un menu de restaurant).

Nous avons également pour objectif d'investiguer les processus émotionnels en jeu dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance des femmes se percevant en surpoids. Plus précisément, nous avons centré notre intérêt sur l'émotion d'anxiété. Comme nous l'avons précédemment évoqué, la menace du stéréotype est conceptualisée comme une peur, une appréhension ou une anxiété de confirmer un stéréotype négatif qui cible son propre groupe (Steele, 1997 ; Steele *et al.*, 2002). De plus, l'anxiété ressentie par les individus stigmatisés en contexte de menace du stéréotype semble médiatiser l'effet délétère de la condition menaçante sur la performance (Bosson *et al.*, 2004 ; Chung *et al.*, 2010 ; Mrazek *et al.*, 2011 ; voir Pennington *et al.*, 2016 pour une revue). Nous avons mesuré l'anxiété situationnelle de façon auto-rapportée comme de nombreux auteurs du champ de la menace du stéréotype l'ont fait (*e.g.*, Chung *et al.*, 2010), et ce au moyen de l'Échelle d'Anxiété d'Évaluation État de Beaudoin et Desrichard (2009).

De plus, si les individus ressentent de l'anxiété en condition de menace du stéréotype, c'est qu'ils perçoivent le contexte comme menaçant. Nous nous sommes ainsi intéressées au

rôle joué par la menace perçue (*Perceived stereotype threat*, Chasteen *et al.*, 2005 ; Kang & Chasteen, 2009) dans l'effet de menace du stéréotype chez les femmes se percevant en surpoids. La perception de menace renvoie à l'attente ou au sentiment d'être stigmatisé sur la base de son appartenance groupale (Kang & Chasteen, 2009). La perception de menace peut être considérée comme un trait (*i.e.*, comme une tendance dispositionnelle à s'attendre à être évalué en fonction d'un stéréotype), mais lorsque la menace perçue est mesurée dans un contexte de menace du stéréotype, elle renvoie à l'attente et la perception situationnelles d'être stigmatisé dans ledit contexte (Kang & Chasteen, 2009). Dans la présente étude, nous avons eu recours à une échelle de perception de menace situationnelle (échelle de menace perçue situationnelle, Kang & Chasteen, 2009), étant donné que le phénomène de menace du stéréotype est lui-même conceptualisé comme une menace situationnelle (Désert *et al.*, 2002). Aussi, nous avons proposé que la chute de performance et l'augmentation de la consommation alimentaire observées chez les participantes en condition menaçante lors de l'Étude 1 puissent être expliquées par le fait qu'elles se soient senties menacées par le contexte, quelle que soit leur perception de poids. Ainsi, mesurer la perception de menace pourrait permettre de statuer sur cette interprétation. Nous pensions que la menace perçue expliquerait la chute de performance observée dans l'Étude 1 (i) chez les participantes qui se percevaient en surpoids en condition de menace du stéréotype, (ii) chez les participantes en condition menaçante - quelle que soit leur perception de poids réel.

Ainsi, nous nous attendions (H1) à ce que les participantes se percevant en surpoids obtiennent des scores de performance plus faibles en condition de menace du stéréotype en lien avec le surpoids, qu'en condition contrôle, et que les participantes ne se percevant pas en surpoids, quelle que soit la condition d'assignation. Nous nous attendions également à ce que

l'effet délétère de la condition menaçante sur la performance soit médiatisé (H2) par l'anxiété, et (H3) par la perception de menace.

### *a. Méthode*

Estimer les valeurs nutritionnelles des aliments relève d'une tâche complexe (Lansky & Brownell, 1982 ; Lichtman, Pisarska, Berman, Pestone, Dowling, Offenbacher, *et al.*, 1992 ; Wansink & Chandon 2006). Ainsi, avant de réaliser l'étude principale, il convenait de nous assurer que la tâche de performance répondait au critère de difficulté de la tâche, nécessaire pour observer les effets de menace du stéréotype (Nguyen & Ryan, 2008 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Spencer *et al.*, 1999, étude 1), sans pour autant être trop difficile.

#### *Prétest 5 : La tâche de sélection alimentaire dans un menu de restaurant*

**Participants et plan.** Cent soixante-dix-neuf individus (161 femmes et 18 hommes) ont participé volontairement à ce pré-test en ligne. Leur moyenne d'âge était de 22 ans ( $ET = 4.16$ ). Le recrutement de ces participants a été réalisé en ligne, via des réseaux sociaux.

**Matériel et procédure.** Les participants répondaient à l'étude en ligne. Ils devaient choisir une entrée, un plat de résistance à base de poisson, un autre à base de viande, et un dessert comme s'ils étaient au restaurant, en tâchant de sélectionner les plats les moins caloriques possible. Cette tâche nécessitait donc de traiter les informations dont ils disposaient au sujet des plats présentés, mobiliser des connaissances portant sur les valeurs nutritionnelles contenues dans chaque plat, faire des calculs afin d'évaluer les calories contenues dans chaque plat, et comparer leurs estimations des différents plats.

Chaque plat présenté était illustré par une photographie (cf. Annexe 9). Les participants avaient le choix entre quatre entrées (*i.e.*, tomate mozzarella di Burrata crémeuse et son pesto, rouleau de printemps accompagné de sa sauce aigre douce, macédoine de légumes à la mayonnaise, velouté d'asperges), quatre plats principaux à base de poisson, quatre plats principaux à base de viande, et quatre desserts. La quantité de calories contenues dans chaque plat, qui n'était pas présentée aux participants, avait été évaluée en collaboration avec une nutritionniste.

**Résultats et discussion.** Nous avons calculé la moyenne des scores de performance obtenus par l'ensemble des participants. L'analyse des résultats révèle une moyenne des scores de 1.58 sur 4, et un écart type de 0.98. Aucune différence de performance n'a été observée entre hommes et femmes ( $p > .25$ ).

Ainsi, le score de performance moyen est correct et semble indiquer que la tâche de performance est relativement difficile, ce qui nous permet de penser que cette tâche est adéquate à être utilisée en l'état dans le cadre de l'étude principale puisque la menace du stéréotype se met en place lorsque la tâche n'est ni trop facile - nécessite des ressources cognitives - (Nguyen & Ryan, 2008 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Spencer *et al.*, 1999, étude 1), ni trop difficile (Conway, Kane, Bunting, Hambrick, Wilhelm, & Hengle, 2005).

### *Étude principale*

**Participants et plan.** Cent cinquante-sept étudiantes ( $M_{\text{âge}} = 19.08$ ,  $ET_{\text{âge}} = 2.96$ ) de première année de psychologie à l'Université Paris Nanterre ont participé en ligne et à distance à cette étude en échange de crédits partiels de cours. Elles étaient aléatoirement assignées à l'une des

deux conditions expérimentales d'un plan factoriel expérimental inter-sujets : 2 (Condition : condition menaçante vs. condition contrôle).

## **Matériel**

*L'échelle d'anxiété.* L'anxiété des participantes était évaluée à l'aide de l'Échelle d'Anxiété d'Évaluation État de Beaudoin et Desrichard (2009) (cf. Annexe 10). Cette échelle se décompose en deux sous-échelles, une mesurant l'anxiété cognitive - The Worry subscale - (*i.e.*, inquiétudes concernant la performance, items « *je pense à des choses qui me préoccupent* », « *je ne peux m'empêcher de penser que le test va peut-être mal se passer* », et « *j'ai peur de perdre mes moyens pendant le test* »), et l'autre mesurant l'anxiété émotionnelle - the Emotionality subscale (*i.e.*, activation neurovégétative, items « *je sens que mon cœur bat vite* », « *je me sens calme* », et « *je me sens détendu (e)*») en situation d'évaluation. L'anxiété cognitive et l'anxiété émotionnelle ont en effet des effets distincts en contexte d'évaluation : la première tendant à diminuer la performance, et la seconde à l'accroître (Beaudoin & Desrichard, 2009).

Les participantes devaient sélectionner, sur une échelle de Likert en six points allant de 1 « *Pas du tout* » à 6 « *Tout à fait* », à quel point chacune des six affirmations correspondait à ce qu'elles ressentaient. Pour obtenir les scores d'anxiété cognitive et émotionnelle des participantes, nous calculions deux moyennes à partir des items de chaque sous-échelle.

*La tâche de sélection alimentaire.* Un menu de restaurant illustré de photographies était présenté aux participantes. Elles devaient sélectionner pour chaque catégorie de plats (entrée, plat principal à base de poisson, plat principal à base de viande, et dessert), le plat le moins

calorique. Leur score de performance (allant de 0 à 4) correspondait à leur nombre de réponses correctes(cf. Annexe 9). Cette tâche avait préalablement été prétestée (cf. Prétest 5).

*L'échelle de menace perçue.* Dans leur étude, Kang et Chasteen (2009) ont mesuré à la fois la perception de menace dispositionnelle, et la perception de menace situationnelle. Étant donné que nous ne nous intéressons ici qu'à l'effet du contexte sur la menace perçue, nous avons seulement utilisé la sous-échelle mesurant la menace perçue situationnelle. De plus, l'étude de Kang et Chasteen (2009) investiguait le rôle de la menace perçue chez les personnes âgées, et le matériel était présenté en langue anglaise. Ainsi, nous avons adapté l'échelle à notre sujet d'étude en remplaçant les propositions relatives à l'âge par des propositions relatives au poids, et les avons traduites (e.g., l'item « *In today's experiment I felt I faced biased evaluations of my memory ability because of my age* » dans l'échelle initiale a été adapté en « *Pendant l'expérimentation, j'ai eu l'impression d'être évaluée de façon biaisée sur ma capacité à réussir à la tâche de sélection alimentaire à cause de mon poids* » dans notre étude). Les participantes devaient indiquer à quel point elles étaient en accord avec les quatre affirmations présentées et qui concernaient leur sentiment d'être menacées pendant la tâche de performance (cf. Annexe 11) sur une échelle allant de 1 « *Fortement en désaccord* », à 5 « *Fortement en accord* ». Les analyses étaient ensuite conduites sur la moyenne des scores obtenus aux 4 items de l'échelle.

*Le questionnaire de contrôle.* Les participantes devaient compléter le même questionnaire de contrôle que celui présenté lors de l'Étude 1. Ce questionnaire nous permettait de connaître leur fréquence de consommation des aliments composant les plats présentés dans le menu, ainsi que leur degré d'appréciation pour chacun d'entre eux. Elles renseignaient également leur fréquence de contrôle des apports caloriques, glucidiques et lipidiques ainsi que leur

niveau de connaissance en nutrition, et leur dernière prise alimentaire et de boisson. Enfin, elles devaient mentionner si elles souffraient de troubles alimentaires.

**Procédure.** Les participantes complétaient l'étude sur une plateforme en ligne (Qualtrics®) et à distance. En condition menaçante, les participantes devaient mentionner leur taille et leur poids, ainsi que calculer leur IMC. En condition contrôle, les participants ne devaient mentionner aucune de ces informations. Toutes les participantes lisaient ensuite la consigne de la tâche de performance : elles étaient informées qu'elles devaient sélectionner le menu le moins calorique (en choisissant une entrée, un plat à base de poisson, un plat à base de viande, et un dessert) dans un menu de restaurant. En condition menaçante, la consigne présentait la tâche comme une mesure des capacités en sélection alimentaire, et mentionnait explicitement l'idée selon laquelle les gens avec des kilos en trop avaient tendance à faire les mauvais choix alimentaires. En condition contrôle, la consigne ne mentionnait pas la dimension évaluative de la tâche, et aucune mention n'était faite au poids (cf. Tableau 8). Après la lecture de la consigne de présentation de la tâche, toutes les participantes complétaient l'Échelle d'Anxiété d'Évaluation État (Beaudoin & Desrichard, 2009). La consigne était ensuite rappelée, puis elles réalisaient la tâche de performance. À la fin de l'étude, les participantes en condition contrôle rapportait leur taille et leur poids. Toutes les participantes complétaient la mesure de menace perçue ainsi que le questionnaire de contrôle. Elles étaient ensuite débriefées et remerciées.

Tableau 8 : Étude 2. Manipulation de la menace

	Condition menaçante	Condition contrôle
Informations à renseigner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez saisir votre poids en kilogrammes.</li> <li>- Veuillez saisir votre taille en mètres.</li> <li>- Veuillez calculer votre IMC et le reporter dans la case ci-dessous Formule : <math>IMC = Poids / Taille^2</math>.</li> </ul>	
Consigne de présentation de la tâche de performance	<p>Les personnes avec des kilos en trop sont réputées pour faire de mauvais choix alimentaires. En 2014, une étude réalisée à l'Université du Michigan sur près de 1000 personnes a appuyé cette croyance en montrant que les individus qui ont des kilos en trop ont tendance à faire les mauvais choix en matière d'alimentation : elles ont tendance à privilégier les aliments gras et sucrés dans leur consommation alimentaire. Aussi, elles ont davantage de mal à évaluer l'apport calorique des aliments ainsi qu'à suivre un régime amaigrissant et/ou plus sain. Notre objectif est ici de vérifier si ces résultats sont vrais ou non en comparant les choix en matière d'alimentation des personnes qui ont quelques kilos en trop, à ceux de celles dont ce n'est pas le cas. Plus précisément, nous cherchons à savoir si elles font plus d'erreurs lorsqu'il s'agit de choisir des plats peu caloriques. Ainsi, nous vous demandons de choisir des plats dans un menu, comme si vous étiez au restaurant, en tachant de choisir les plats les MOINS CALORIQUES possible. Votre performance étant évaluée, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>	<p>Dans quelques instants, nous vous demanderons de choisir des plats dans un menu, comme si vous étiez au restaurant, en tachant de choisir les plats les MOINS CALORIQUES possible. Bien que vos réponses soient anonymes et confidentielles, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>

## ***b. Résultats***

### **Analyses préliminaires**

**Caractéristiques de la population.** L'IMC moyen des participantes de notre échantillon était de 21.22 ( $ET_{IMC} = 5.29$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.62 ( $ET_{poidsperçu} = 0.97$ ), indiquant que les participantes percevaient leur corps comme

se situant entre « normal » et « un peu trop gros ». La Tableau 9 ci-dessous présente la distribution des participantes en fonction de leur IMC et de leur perception de poids.

Tableau 9 : Étude 2. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids réel (IMC)	Total				Perception de poids « normal » <i>n</i> (%âge)	Total			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	perception de sous-poids <i>n</i> (%âge)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	perception de surpoids <i>n</i> (%âge)
Sous-poids	0	2	9	11 (45.83%)	6 (25.00%)	6	1	0	7 (29.17%)
Poids « normal »	0	0	6	6 (5.88%)	42 (41.16%)	43	4	3	50 (50.96%)
Surpoids	0	0	0	0 (0.00%)	3 (8.57%)	20	8	4	32 (91.43%)

**Contrôles.** Nous avons régressé la performance sur les variables de contrôle mesurées au moyen du questionnaire de fin de passation. Cette analyse n'a révélé aucun effet de la palatabilité ( $p > .25$ ) et la fréquence de consommation ( $p > .36$ ) des aliments composant les plats présentés sur le site internet, ni de l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson ( $p > .47$ ) sur la performance. Nous n'avons pas non plus observé d'effet de l'estimation de la difficulté de la tâche ( $p > .23$ ), de la réussite perçue ( $p > .40$ ), de la fréquence de contrôle des apports caloriques ( $p > .31$ ), du niveau de connaissances en ce qui concerne les apports nutritionnels ( $p > .27$ ) sur la performance. Ainsi, ces variables n'ont pas fait l'objet d'analyses plus approfondies.

## Analyses principales

**Performance.** Nous avons régressé les scores de performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue). Cette analyse n'a pas montré d'effet significatif de l'IMC,  $\beta = -.001$ ,  $t(151) = -0.02$ ,  $p = .99$ , 95% IC [-0.03, 0.03], et a donc montré que le poids réel des participantes n'a pas eu d'impact sur la performance. L'analyse a ensuite révélé un effet principal de la condition sur la performance à la tâche de sélection alimentaire,  $\beta = -.45$ ,  $t(151) = -6.32$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-0.60, -0.31],  $\eta^2p = .21$ . Les participantes en condition menaçante ont, quel que soit leur perception de poids, obtenu des scores de performance plus faibles ( $M = 1.52$ ,  $ET = 0.87$ ) que celles assignées à la condition contrôle ( $M = 2.41$ ,  $ET = 1.04$ ). L'analyse des résultats a également révélé un effet principal de la perception de poids,  $\beta = -.16$ ,  $t(151) = -2.02$ ,  $p = .046$ , 95% IC [-0.32, -0.01],  $\eta^2p = .026$ , indiquant que plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles obtenaient des scores de performance faibles. Nous n'avons pas observé d'effet de l'IMC, L'interaction entre la condition et la perception de poids s'est révélée significative (cf. Figure 9),  $\beta = -.38$ ,  $t(151) = -5.08$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-0.53, -0.23],  $\eta^2p = .15$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Comme lors de la première étude, cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $\beta = -.54$ ,  $t(117) = -4.65$ ,  $p < .001$ , 95% IC [-0.77, -0.31],  $\eta^2p = .13$ . Ainsi, en condition menaçante, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus leur performance diminuait. De plus, cette analyse a également montré que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes en condition contrôle,  $\beta = .22$ ,  $t(151) = 2.15$ ,  $p = .033$ , 95% IC [0.18, 0.42],  $\eta^2p = .09$ . Ce résultat indique qu'en condition contrôle, plus les participantes se percevaient en

surpoids, plus leur performance augmentait.

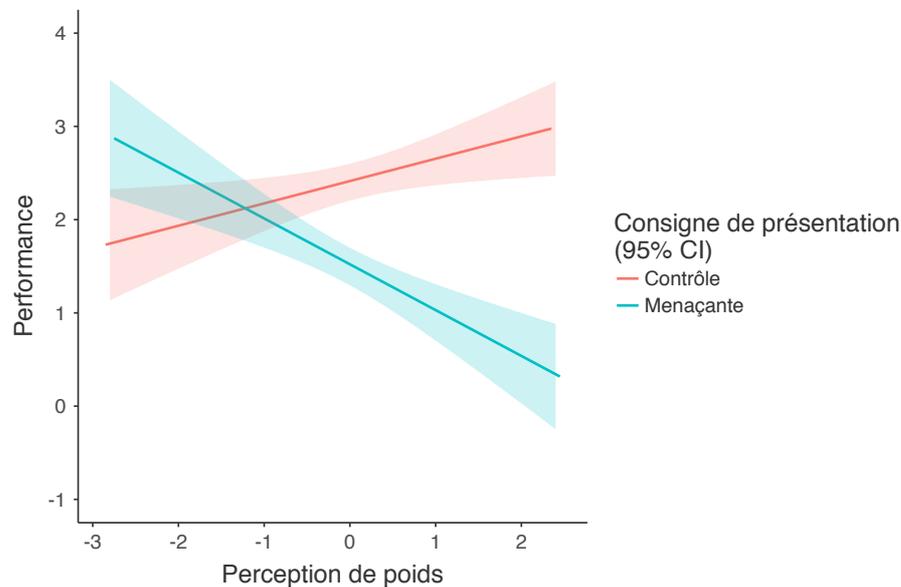


Figure 9 : Étude 2. Scores de performance à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

**Anxiété.** Les deux sous-échelles de l'Échelle d'Anxiété d'Évaluation État ont montré des alphas de Cronbach acceptables : pour la sous-échelle d'anxiété cognitive, l'alpha était de .53 alors que dans les 6 études de Beaudoin et Desrichard (2009), les alphas se situaient entre .58 et .78 ; pour la sous-échelle d'anxiété émotionnelle, l'alpha était de .71 alors que dans les 6 études de Beaudoin et Desrichard (2009), les alphas se situaient entre .70 et .87.

Nous avons régressé la moyenne des scores aux items de la sous-échelle d'anxiété cognitive sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). L'analyse de régression multiple n'a pas révélé d'effet de l'IMC,  $B = -.04$ ,  $t(151) = -0.68$ ,  $p = .54$ , 95% IC [-0.18, 0.04]. Nous avons ensuite observé un effet principal de la perception de poids sur les scores d'anxiété cognitive,  $B = .18$ ,  $t(151) = 2.18$ ,  $p = .03$ , 95% IC [0.02, 0.35],  $\eta^2p = .03$ , indiquant que plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles ont

reporté se sentir anxieuses. Nous n'avons par ailleurs pas observé d'effet de la condition,  $B = -0.07$ ,  $t(151) = -0.89$ ,  $p = .38$ , 95% IC [-0.22, 0.08]. L'analyse a enfin révélé un effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur les scores d'anxiété cognitive,  $\beta = -0.14$ ,  $t(151) = -1.97$ ,  $p = .05$ , 95% IC [-0.28, 0.00],  $\eta^2p = .025$  (cf. Figure 10). Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes en condition contrôle,  $\beta = .31$ ,  $t(151) = 3.24$ ,  $p = .001$ , 95% IC [0.12, 0.50],  $\eta^2p = .065$ , indiquant qu'en condition contrôle, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles ont reporté se sentir anxieuses. En condition menaçante en revanche, l'effet de la perception de poids n'était pas significatif,  $\beta = .03$ ,  $t(151) = 0.30$ ,  $p = .77$ , 95% IC [-0.18, 0.25].

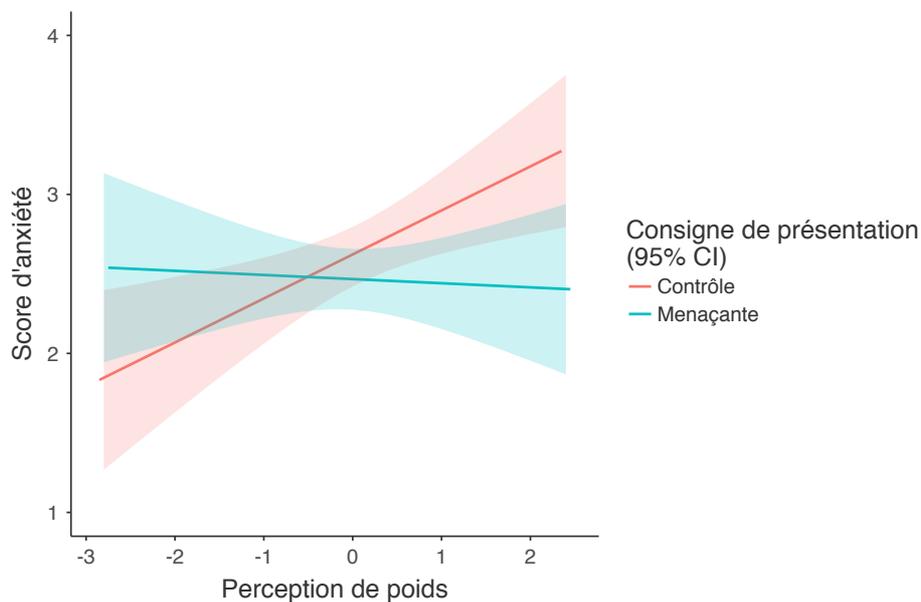


Figure 10 : Étude 2. Scores d'anxiété cognitive en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

Nous avons ensuite régressé les scores à la sous-échelle d'anxiété émotionnelle sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). L'analyse de régression multiple a dans un premier montré que l'IMC n'avait pas eu d'effet sur l'anxiété émotionnelle,  $B = -.10$ ,  $t(151) = -1.22$ ,  $p = .23$ , 95% IC [-0.05, 0.01]. Cette analyse a ensuite révélé un effet principal tendanciel de la perception de poids,  $B = .16$ ,  $t(151) = 1.92$ ,  $p = .06$ , 95% IC [0.01, 0.32],  $\eta^2p = .02$ , indiquant que plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles ont rapporté un score d'anxiété émotionnelle élevé. Nous n'avons pas observé d'effets principaux de la condition,  $B = -.05$ ,  $t(151) = -0.58$ ,  $p = .57$ , 95% IC [-0.19, 0.10], ni d'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids,  $B = -.13$ ,  $t(151) = -1.62$ ,  $p = .11$ , 95% IC [-0.28, 0.03].

Nous avons conduit une analyse de régression avec comme variable dépendante les scores de performance et comme prédicteurs les scores d'anxiété. L'analyse n'a pas révélé d'effet de l'anxiété cognitive,  $B = .06$ ,  $t(154) = -0.62$ ,  $p = .54$ , 95% IC [-0.15, 0.29],  $\eta^2p = .002$ , ni de l'anxiété émotionnelle,  $B = -.09$ ,  $t(154) = -0.89$ ,  $p = .38$ , 95% IC [-0.34, 0.13],  $\eta^2p = .005$ , sur la performance à la tâche de sélection alimentaire dans un menu de restaurant.

**Menace perçue.** L'Échelle de Menace Perçue a montré un alpha de Cronbach satisfaisant ( $\alpha = .79$ ). Nous avons régressé les scores de menace perçue sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue). L'analyse de régression multiple a n'a pas révélé d'effet de l'IMC  $B = -.001$ ,  $t(151) = -0.02$ ,  $p = .99$ , 95% IC [-0.03, 0.03]. Nous avons ensuite observé un effet principal tendanciel de la condition sur la perception de menace,  $B = .13$ ,  $t(151) = 1.83$ ,  $p = .07$ , 95% IC [-0.01, 0.27],  $\eta^2p = .02$ . Les participantes en

condition menaçante ont tendanciellement reporté se sentir plus menacées ( $M = 2.28$ ,  $ET = 0.97$ ) que celles de la condition contrôle ( $M = 2.05$ ,  $ET = 0.92$ ). Nous avons également observé un effet principal significatif de la perception de poids, indiquant que plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles avaient reporté se sentir menacées,  $B = .37$ ,  $t(151) = 4.72$ ,  $p = .01$ , 95% IC [0.22, 0.53],  $\eta^2p = .13$ . L'analyse n'a pas révélé d'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids,  $B = .07$ ,  $t(151) = 0.98$ ,  $p = .33$ , 95% IC [-0.07, 0.22].

### *c. Discussion*

Cette seconde étude visait à (i) reproduire les résultats de l'Étude 1 (*i.e.*, qui ont montré qu'une perception élevée de poids corporel est suffisante pour nuire à la performance des femmes dans une tâche de sélection alimentaire lorsqu'elles sont placées dans une situation menaçante) sur une tâche différente, investiguer le rôle joué par (ii) l'anxiété (iii) et la perception de menace situationnelle dans cet effet.

Les résultats ont confirmé que, conformément à notre hypothèse (H1), plus les femmes avaient une perception de poids corporel élevée, moins elles arrivaient à sélectionner les aliments les moins caloriques lorsqu'elles étaient placées dans un contexte de menace du stéréotype, bien que la tâche soit différente de celle utilisée dans l'Étude 1. En effet, comme Brochu et Dovidio (2016, étude 1), nous avons présenté les aliments dans un menu tels que ceux que l'on trouve au restaurant. Ainsi, ces résultats semblent indiquer une récurrence de l'effet de menace du stéréotype en lien avec le surpoids chez les femmes se percevant en surpoids au travers de différents contextes. Ils attestent notamment du fait qu'une perception subjective de surpoids peut amener les femmes à moins bien réussir à sélectionner des

aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles dès lors que le stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme « ayant des difficultés à choisir les bons aliments » est rendu saillant par le contexte. De ce fait, ces résultats viennent renforcer dans la proposition selon laquelle la stigmatisation du surpoids peut avoir des conséquences plus importantes et plus larges que celles habituellement considérées, en ayant, dans certaines conditions, des effets délétères chez les femmes qui se pensent en surpoids (qu'elles le soient objectivement ou non, Major *et al.*, 2014).

De plus, comme dans l'Étude 1, nous avons observé que la perception de poids des participantes n'était en adéquation avec leur poids réel (mesuré au moyen de l'IMC) que dans 57.61 % des cas. Plus précisément, 25.00 % des participantes en sous-poids, 57.14 % des participantes de poids « normal », et 8.57 % des participantes en surpoids estimaient leur poids de façon erronée (cf. Tableau 9). Plus particulièrement, parmi les participantes de poids « normal » qui n'estimaient pas correctement leur corps, 89.29 % surestimaient leur poids. Ce chiffre atteste que la pression à la minceur féminine extrême (Arendt *et al.*, 2016 ; Derenne & Beresin, 2006 ; Hesse-Biber, 1996 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Wiseman *et al.*, 2005) amène certaines jeunes femmes à trouver qu'une corpulence « normale » (selon les critères de l'IMC) n'est pas souhaitable. Le standard de beauté corporelle chez cette population semble alors être la minceur excessive, voire la maigreur.

De façon inattendue, les résultats de cette seconde étude indiquent qu'une perception du poids corporel élevée améliore la capacité des jeunes femmes à sélectionner des aliments peu caloriques dans un contexte qui n'est pas menaçant. Cet effet pourrait en fait refléter le fait que les femmes qui se perçoivent en surpoids (y compris lorsque c'est objectivement à tort) possèdent un niveau plus élevé de connaissances au sujet des valeurs nutritionnelles que celles qui ne se perçoivent pas en surpoids, probablement parce qu'elles ont pour habitude de contrôler leur alimentation (Yaemsiri, Slining, & Argarwall, 2011). Ce résultat est d'autant

plus intéressant qu'il montre qu'alors qu'elles disposent des connaissances nécessaires à la réussite à la tâche, les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids voient leur capacité à mobiliser leurs connaissances impactée en condition de menace du stéréotype.

Contrairement à notre hypothèse (H2), l'anxiété ne semble pas être impliquée dans la chute de performance des participantes placées en condition menaçante et se percevant en surpoids. Ces participantes ont tendanciellement reporté ressentir de l'anxiété cognitive (mais l'anxiété n'affectait pas leur performance à la tâche de sélection alimentaire). Ce résultat est très largement à nuancer dans la mesure où (1) l'effet d'interaction est tendanciel (Judd *et al.*, 2014), et (2) si l'on s'attarde sur les données descriptives, on observe que les scores d'anxiété des participantes se situent tous en dessous d'un seuil d'anxiété faible. En effet, le score d'anxiété le plus élevé (*i.e.*, en condition contrôle et pour les participantes se percevant le plus en surpoids) est de 3.33 (cf. Tableau 10), ce qui correspond à l'échelon 3 « [décrit] *plutôt mal* [ce que je ressens] » sur l'échelle d'anxiété qui va de l'échelon 1 « [décrit] *pas du tout* [ce que je ressens] » à l'échelon 6 « [décrit] *tout à fait* [ce que je ressens] ». On ne peut ainsi pas affirmer que les participantes aient reporté ressentir de l'anxiété cognitive, et ce quelles que soient leur condition d'assignation et leur perception de poids.

Tableau 10 : Étude 2. Moyennes (écart-types) des scores d'anxiété cognitive

Poids perçu	Condition menaçante	Condition contrôle
2 : Trop maigre	2.67 (0.81)	2.33 (0.78)
3 : Un peu trop maigre	2.87 (0.89)	2.80 (0.61)
4 : Normale	2.38 (0.78)	2.26 (0.83)
5 : Un peu trop grosse	2.52 (0.80)	3.06 (1.15)
6 : Trop grosse	2.75 (1.09)	2.93 (1.34)
7 : Beaucoup trop grosse	2.00 (0.97)	<b>3.33</b> (1.70)

De plus, lorsqu'ils sont menacés, les individus voient leurs ressources disponibles en mémoire de travail diminuer (*e.g.*, Rydell, McConel, & Beilock, 2009 ; Schmader & Johns, 2003). Il est ainsi possible qu'ils ne soient pas en capacité d'évaluer et de rapporter leurs propres émotions. Or, les résultats obtenus à l'issue de mesures des émotions auto-rapportées sont soumis à la capacité des participants à évaluer et reporter leurs émotions (*e.g.*, Scherer, 2009). D'ailleurs, en contexte de menace du stéréotype, les mesures auto-rapportées ne semblent pas nécessairement permettre de saisir l'anxiété des participants menacés. Dans l'étude de Bosson *et al.* (2004), les comportements non-verbaux des individus stigmatisés indiquaient qu'ils ressentaient de l'anxiété lorsqu'ils étaient placés en contexte de menace du stéréotype (*e.g.*, ils s'agitaient, se mordaient les lèvres, passaient la main dans leurs cheveux). Néanmoins, les évaluations auto-rapportées de leur anxiété ne permettaient pas d'obtenir ce résultat. Ainsi, nous pouvons envisager que les participantes se percevant en surpoids et placées en condition menaçante n'aient pas eu la capacité de reporter leur anxiété. Une autre explication possible reposerait sur l'idée que ces participantes aient cherché à ne pas se montrer sensibles à l'activation du stéréotype au sujet du groupe auquel elles pensaient appartenir (Bosson *et al.*, 2004), ou qu'elles aient essayé de supprimer leurs émotions négatives (*e.g.*, Johns *et al.*, 2008). Ainsi, afin d'éliminer tout éventuel biais lié à la méthode de mesure des émotions et en suivant les préconisations de nombreux auteurs (Hunger *et al.*, 2015 ; Pennington *et al.*, 2016), nous aurons recours à des mesures implicites des émotions et physiologiques de l'activation émotionnelle dans les Études 5 et 6.

En outre, cette deuxième étude nous a également permis de confirmer l'effet délétère de la consigne menaçante sur la performance observé dans l'Étude 1 (*i.e.*, quelle que soit la perception de poids des participantes). Le fait d'avoir fait appel à une mesure de la perception de menace nous permet de confirmer l'explication donnée en Étude 1 : les participantes -

quelle que soit leur image corporelle - ont déclaré se sentir plus menacées dans la condition menaçante que dans la condition contrôle. Cela pourrait indiquer qu'indépendamment d'une perception de surpoids, elles se sont senties menacées par le contexte présenté comme une situation d'évaluation des capacités à choisir des aliments hypocaloriques, et rendant saillant le concept de poids corporel. En effet, l'estimation des calories est associée au fait de suivre un régime amaigrissant ou de contrôler son alimentation (Régnier, 2017), et donc à un objectif de minceur. Or, la norme de minceur est en effet tellement importante pour les femmes (Silverstein, Peterson, & Perdue, 1986), que la saillance du concept de poids s'avère source d'anxiété pour elles (Collins, 1988). Il est alors envisageable qu'en activant le concept de poids en condition menaçante, nous ayons généré de l'anxiété chez toutes les participantes, ce qui aurait eu pour effet de réduire leurs ressources disponibles en mémoire de travail (*e.g.*, Beilock, 2008 ; Eysenck & Calvo, 1992), et aurait ainsi impacté leur performance (Schmader & Johns, 2003).

Enfin, les résultats ont révélé que plus les participantes se percevaient en surpoids, moins elles réussissaient à la tâche de sélection alimentaire, plus elles reportaient de menace perçue, d'anxiété cognitive et – tendanciellement – d'anxiété émotionnelle, notamment quand la situation rendait pertinente la notion de poids. Nous pensons qu'il est possible d'attribuer ces effets à la nature même de la tâche de performance. Pour réussir dans cette tâche, les participants devaient (quelle que soit la condition) mobiliser les connaissances nutritionnelles et sélectionner les aliments les moins caloriques. Étant donné que la restriction calorique est la première stratégie que les individus utilisent pour perdre du poids (Serdula *et al.*, 1999), la tâche de performance a pu amener les participantes à se centrer sur leur poids, ce qui aurait diminué leurs ressources en mémoire de travail (travail (Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Croizet & al., 2004 ; Forbes & Leitner, 2014 ; Johns *et al.*, 2008 ; Logel *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmeichel *et al.*, 2008) alors même qu'elles sont

nécessaires pour réussir à la tâche de performance (Beilock, 2009 ; Eysenck, Derek Shan, Santos, & Calvo, 2007 ; Rydell & McConnel, 2006 ; Schmader & Johns, 2003). En ce sens, de nombreux auteurs avancent d'ailleurs qu'il n'est pas nécessaire que les indices soient flagrants pour que la menace du stéréotype s'observe, et les indices subtils peuvent avoir des effets délétères sur la performance chez les individus stigmatisés (*e.g.*, Hofmann *et al.*, 2009). Mettre en avant l'appartenance à un groupe stigmatisé, ou le contexte de la tâche de performance peut activer indirectement les stéréotypes négatifs, et ainsi générer un contexte menaçant (Nguyen & Ryan 2008). Dans une quatrième étude, Steele et Aronson (1995) ont montré que lorsque les participants devaient indiquer leur origine ethnique avant de réaliser le test de compétences verbales, les étudiants noirs obtenaient des performances plus faibles que les étudiants blancs, et ce que ce soit en condition diagnostique ou non diagnostique. Ces résultats, qui ont par la suite été confirmés (*e.g.*, Anderson, 2001 ; Oswald & Harvey, 2001 ; Schmader & Johns, 2003), indiquent que la conscience de l'activation du stéréotype n'est pas nécessaire pour observer un effet de menace du stéréotype.

Ainsi, ces deux premières études ont permis de confirmer que la menace du stéréotype a des effets délétères sur la capacité des jeunes femmes à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles. Pour autant, en contradiction avec les rares études portant sur la perception de poids (Ip, 2011 ; Major *et al.*, 2014), elles n'ont pas permis de mettre à jour d'effet de menace du stéréotype sur la consommation alimentaire effective des femmes qui se pensent en surpoids (les résultats de l'Étude 1 n'ont pas montré cet effet, et nous ne l'avons pas investigué lors de l'Étude 2). L'Étude 3 avait de ce fait pour objectif premier de tester à nouveau à cet effet.

### **III. Étude 3 : Menace du stéréotype lié au surpoids, estimation des calories alimentaires, consommation effective, et stereotype threat spillover**

Quelques études ont mis à jour les effets délétères de la menace du stéréotype sur la consommation alimentaire effective des individus en surpoids (Schvey *et al.*, 2011). Plus précisément, elles ont montré que lorsque des individus en surpoids (*i.e.*, uniquement des femmes pour l'Étude 1 et des femmes et des hommes pour la deuxième) étaient exposés à une information stigmatisant le poids (*i.e.*, une vidéo pour la première étude et une image d'une femme en surpoids pour la deuxième), ils avaient tendance à consommer plus de calories - c'est à dire à consommer les aliments proposés (M&M's<sup>®</sup>, bonbons et chips) en plus grande quantité - que les autres participants. Dans la même lignée, les études d'Ip (2011) ont montré qu'un contexte menaçant augmentait la consommation d'aliments palatables (*e.g.*, M&M's<sup>®</sup>, bonbons, etc.) et celle de Major *et al.* (2014), le nombre de calories consommées, et ce chez les individus se percevant en surpoids.

Ainsi, nous avons fait l'hypothèse, testée dans l'Étude 1, qu'un contexte de menace en lien avec un stéréotype relatif au surpoids amènerait les femmes se percevant en surpoids à confirmer le stéréotype par lesquels elles pensent être ciblées (*i.e.*, celui décrivant les personnes en surpoids comme faisant les mauvais choix alimentaires) et à avoir, de ce fait, tendance à se tourner vers la consommation d'aliments palatables.

Par ailleurs, dans cette nouvelle étude, nous nous sommes intéressées au *stereotype threat spillover* alimentaire (Inzlicht & Kang, 2010). Le *stereotype threat spillover* renvoie à une « situation difficile dans laquelle le fait de faire face au stress de confirmer le stéréotype laisse l'individu dans un état de volonté appauvri, le rendant de ce fait moins capable de s'engager dans des comportements nécessitant des efforts, et ce dans une variété de domaines » (Inzlicht

& Kang, 2010, p. 467, notre traduction). Comme nous l'avons vu au Chapitre 2 (p. 58), ces auteurs ont, en quatre études, montré que le fait de devoir faire face à une menace identitaire amène les individus à montrer par la suite plus de comportements agressifs, à prendre plus de risques, ou bien à consommer davantage de nourriture réconfortante. Inzlicht, Tullett, Legault, et Kang (2011) l'expliquent en faisant référence à la diminution des ressources attentionnelles : être confronté aux stéréotypes qui ciblent son propre groupe diminue les ressources d'autocontrôle (Johns *et al.*, 2008 ; Schmader & Johns, 2003), laissant ainsi l'individu moins capable d'accorder ses ressources attentionnelles à une tâche difficile subséquente, et ce même si la tâche est sans rapport avec le stéréotype activé et que l'individu a quitté le contexte menaçant. Pour autant, dans ces études, l'augmentation de la consommation alimentaire observée chez les participantes en condition menaçante n'est qu'une conséquence parmi d'autres de la diminution de l'autocontrôle générée par le phénomène de menace du stéréotype et les stéréotypes activés n'ont pas trait au surpoids (Inzlicht & Kang, 2010).

La présente étude a ainsi pour objectif de déterminer si le contexte de menace du stéréotype en lien avec le surpoids peut effectivement générer une augmentation de la consommation alimentaire chez les femmes se percevant en surpoids. Nous avons donné aux participantes l'occasion soit de consommer des aliments palatables avant de réaliser la tâche de performance, soit de les consommer après la tâche de performance, soit de réaliser une tâche mesurant leur niveau d'agressivité. L'augmentation de la consommation d'aliments de réconfort ainsi que de l'agressivité sont en effet, selon Inzlicht et Kang (2010), des indicateurs de la mise en place d'un effet de stereotype threat spillover suite à une situation menaçante. Si nous avons fait varier le moment où nous avons proposé aux participantes de consommer des aliments de grignotage (*i.e.*, avant ou après la réalisation de la tâche de performance), c'est

car selon Inzlicht et Ben-Zeev (2000), l'effet de stereotype threat spillover s'observe après que les participants aient réalisé la tâche de performance puisque la réalisation d'une tâche de performance en contexte menaçant diminue la capacité des individus stigmatisés à faire face aux challenges subséquents. Ainsi, nous souhaitons comparer la quantité moyenne d'aliments consommés avant et après la réalisation de la tâche de performance afin de déterminer si un effet classique de menace du stéréotype ou un effet de spillover pouvaient amener les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids à moins contrôler leur envie de consommer des aliments de grignotage.

En outre, comme dans les deux études précédentes, nous avons testé l'effet de menace du stéréotype sur la performance des femmes se percevant en surpoids, et ce en utilisant une nouvelle tâche dans le domaine de la nutrition. Il s'agissait ici d'une tâche d'estimation du nombre de calories contenues dans divers aliments (*i.e.*, la tâche d'estimation calorique, Annexe 12). Tout comme sélectionner les plats les moins caloriques, glucidiques et lipidiques dans une liste (Études 1 et 2), compter les calories relève d'une performance qui nécessite de nombreux traitements cognitifs. En effet, les individus doivent traiter les informations dont ils disposent au sujet des aliments présentés (*i.e.*, la quantité), mobiliser des connaissances portant sur les calories contenues dans chaque aliment et réaliser des calculs mentaux (*i.e.*, afin d'estimer le nombre de calories aux 100 grammes). Nous avons là encore choisi de faire varier la tâche de performance afin de vérifier que l'effet délétère de menace du stéréotype est persistant quelle que soit la tâche de performance alimentaire proposée.

Ainsi, nous nous attendions (H1) à ce que les participantes se percevant en surpoids obtiennent de moins bonnes performances à la tâche d'estimation calorique en situation de menace du stéréotype liée au stéréotype du surpoids qu'en situation contrôle, et que les

participantes ne se percevant pas en surpoids quelle que soit leur condition d'assignation (*i.e.*, menaçante et contrôle). Nous nous attendions également (H2) à ce que ces participantes (*i.e.*, se percevant en surpoids et placées en condition menaçante) consomment plus d'aliments palatables que les autres participantes. Enfin, nous souhaitions déterminer si ce potentiel effet pouvait être imputé à un effet de stereotype threat spillover. Nous pensions (H3) que si ces participantes consommaient plus après avoir réalisé la tâche de performance qu'avant, il s'agirait d'un effet de spillover. Nous avons également cherché à savoir si l'effet de spillover pouvait s'observer dans des dimensions non liées à l'alimentation et avons alors testé l'effet de spillover sur une tâche d'agressivité (*i.e.*, mesuré grâce à la quantité de sauce piquante administrée dans un gobelet). Nous pensions (H4) que si les participantes se percevant en surpoids et placées en condition menaçante montraient plus de comportements agressifs que les autres, il s'agirait d'un effet de stereotype threat spillover.

## 1. Méthode

**Participants et plan.** Deux cent étudiantes en première année de psychologie à l'Université Paris Nanterre ont participé à cette recherche en échange de crédits partiels de cours. Les données de quatre d'entre-elles ont été exclues des résultats car elles avaient rapporté souffrir de troubles alimentaires. L'échantillon final était composé de cent quatre-vingt-seize étudiantes ( $M_{\text{âge}} = 19.41$ ,  $ET_{\text{âge}} = 3.55$ ). Elles étaient aléatoirement assignées à l'une des six conditions expérimentales d'un plan expérimental inter-sujets : 2 (Condition : condition menaçante *vs.* condition contrôle) \* 3 (Mesure : consommation alimentaire *avant* la réalisation de la tâche de performance, consommation alimentaire *après* la réalisation de la tâche de performance, comportement d'agressivité).

## **Matériel.**

*Le questionnaire de renseignement préalable à l'étude* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans l'Étude 1 (cf. Annexe 6). Il nous permettait ainsi de récolter la taille, le poids, la perception de poids ainsi que des données sociodémographiques sur les participantes.

*La tâche d'estimation calorique* – 22 produits alimentaires étaient présentés aux participantes, dont 2 aliments d'apéritif, 4 pièces de viande, 4 pièces de poissons, 4 aliments de type laitage, 4 fruits, et 4 aliments de grignotage. Elles devaient déterminer combien de calories contenaient 100 grammes de chaque aliment, et ce à l'aide d'un Questionnaire à Choix Multiples (QCM) leur présentant trois alternatives (cf. Annexe 12). Leur score de performance (allant de 0 à 22) correspondait à leur nombre de réponses correctes. D'autres études ont déjà montré que la menace du stéréotype impactait la performance des individus stigmatisés sur des tâches au format QCM (e.g., Johns, Schmader, & Martens, 2005 ; Keller, 2002 ; Koenig & Eagly, 2005 ; O'Brien & Crandall, 2003).

*Les aliments proposés* – Une barquette d'environ 120 grammes de M&M's® ainsi qu'une autre barquette d'environ 80 grammes de Pringles® étaient proposées aux participantes en guide de remerciement. Les participantes étaient libres de se servir comme elles le souhaitent. La consommation de chaque aliment était obtenue en soustrayant le poids en grammes de la barquette après la session expérimentale à son poids avant la session.

*La tâche d'agression* – L'agression constitue une stratégie pour faire face à une situation menaçante. Selon de nombreux auteurs (e.g., Inzlicht & Kang, 2010 ; Warburton, Williams, &

Cairns, 2005), faire face à la menace du stéréotype diminue les ressources exécutives et les ressources d'autocontrôle, amenant ainsi les individus à être plus agressifs. En suivant la procédure utilisée par Lieberman, Solomon, Greenberg, et McGregor (1999), nous avons mesuré l'agressivité des participantes grâce à la quantité de sauce piquante qu'elles intégraient à un verre de jus de tomate prétendument destiné à une autre participante. Elles avaient été informées que la participante en question n'aimait pas la sauce piquante, et qu'elle allait devoir boire le verre en entier. La sauce piquante était fournie dans une pipette médicale graduée, afin que les participantes puissent par la suite rapporter combien de sauce piquante elles avaient mis dans le gobelet, et que nous puissions également le mesurer.

*La tâche de distraction* – 16 meubles (canapés, tables, chaises, bureaux) issus d'un catalogue de la marque Ikea® étaient présentés aux participantes. Elles devaient rapporter à quel point elles trouvaient que chaque meuble semblait (1) robuste, (2) de bonne qualité (cf. Annexe 14).

*Le questionnaire de contrôle* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les Études 1 et 2. Ce questionnaire nous permettait de connaître la fréquence de consommation des aliments composant les plats présentés dans le menu, ainsi que le degré d'appréciation des participantes pour chacun d'entre eux. Les participantes renseignaient également leur fréquence de contrôle de leurs apports caloriques, glucidiques et lipidiques ainsi que leur niveau de connaissance en nutrition, et leur dernière prise alimentaire et de boisson. Enfin, elles devaient mentionner si elles souffraient de troubles alimentaires.

**Procédure.** La procédure était la même que pour l'Étude 1, à l'exception que (1) des Pringles® étaient proposés en plus des M&M's® pendant la complétion tâche de distraction (2), soit avant (pour 1/3 des participantes), soit après la réalisation de la tâche de performance

(pour 1/3 des participantes). L'ajout des Pringles® visait à proposer une alternative salée aux participantes. Cet élément est assez fréquemment utilisé dans les études sur la consommation alimentaire (e.g., Goldfield, Adamo, Rutherford, & Legg, 2008 ; Goldfield & Epstein, 2002 ; Goldfield, Epstein, Davidson, & Saad, 2005 ; Goldfield & Legg, 2006 ; Hall, Lowe, & Vincent, 2014). (3) Le dernier tiers de participantes n'avait pas l'opportunité de consommer de la nourriture, mais elles réalisaient la tâche d'agressivité. (4) Nous avons également fait varier la tâche de performance : les participantes devaient sélectionner dans un QCM la bonne réponse correspondant au nombre de calories contenues dans 100 grammes de 22 produits alimentaires présentés. Enfin, (5) les émotions n'étaient pas mesurées.

Tableau 11 : Étude 3. Manipulation de la menace

	Condition menaçante	Condition contrôle
Informations à renseigner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez saisir votre poids en kilogrammes.</li> <li>- Veuillez saisir votre taille en mètres.</li> <li>- Veuillez calculer votre IMC et le reporter dans la case ci-dessous Formule : <math>IMC = Poids / Taille^2</math>.</li> </ul>	
Consigne de présentation de la tâche de performance	<p>Les personnes avec quelques kilos en trop sont réputées pour faire de mauvais choix face à la nourriture. De plus, en 2014, une étude réalisée à l'Université du Michigan sur près de 1000 personnes a appuyé cette croyance en montrant que les individus qui ont des kilos en trop ont tendance à faire les mauvais choix en matière d'alimentation. Notre objectif est ici de vérifier si ces résultats sont vrais ou non en comparant la capacité en matière de comptage de calories des personnes qui ont quelques kilos en trop, à ceux de celles dont ce n'est pas le cas. Plus précisément, nous cherchons à savoir si elles ont plus de mal à estimer les calories dans les aliments. Ainsi, vous allez devoir estimer l'apport calorique de plusieurs aliments. Votre performance étant évaluée, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>	<p>Dans quelques minutes, nous vous demanderons d'estimer les calories contenues dans des aliments. Notre objectif est de déterminer si les apports caloriques de ces aliments sont suffisamment connus pour que nous puissions les utiliser dans une prochaine étude. Bien que vos réponses soient anonymes et confidentielles, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>

## 2. Résultats

### Analyses préliminaires

**Caractéristiques de la population.** L'IMC moyen des participantes de notre échantillon était de 21.48 ( $ET_{IMC} = 3.55$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.35 ( $ET_{poidsperçu} = 0.92$ ), indiquant que les participantes percevaient leur poids comme étant « normal ». La Tableau 12 ci-dessous présente la distribution des participantes en fonction de leur IMC et de leur perception de poids.

Tableau 12 : Étude 3. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids Poids réel (IMC)	Total				Perception de poids « normal » <i>n</i> (%âge)	Total			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	perception de sous-poids <i>n</i> (%âge)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	perception de surpoids <i>n</i> (%âge)
Sous-poids	0	1	10	11 (36.66%)	17 (56.67%)	2	0	0	2 (6.67%)
Poids « normal »	0	1	15	16 (12.21%)	72 (54.97%)	34	9	0	43 (32.82%)
Surpoids	0	0	0	0 (0.00%)	8 (22.86%)	15	8	4	27 (77.14%)

**Contrôles.** Nous avons régressé les scores de performance sur les variables de contrôle mesurées au moyen du questionnaire de fin de passation. Cette analyse n'a révélé aucun effet de la palatabilité (tous les  $ps > .35$ ) et de la fréquence de consommation (tous les  $ps > .42$ ) des

aliments présentés dans la tâche d'estimation, ni de l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson (tous les  $ps > .27$ ) sur la performance. Nous n'avons pas non plus observé d'effet de l'estimation de la difficulté de la tâche (tous les  $ps > .15$ ), de la réussite perçue (tous les  $ps > .33$ ), de la fréquence de contrôle des apports caloriques (tous les  $ps > .71$ ), du niveau de connaissance en ce qui concerne les apports nutritionnels (tous les  $ps > .36$ ) sur la performance. Nous avons également régressé la quantité de M&M's<sup>®</sup> consommés sur la palatabilité et la fréquence de consommation de M&M's<sup>®</sup> (respectivement  $p > .51$ ,  $p > .46$ ), et la quantité de Pringles<sup>®</sup> consommés sur la palatabilité et la fréquence de consommation de Pringles<sup>®</sup> (respectivement  $p > .32$ ,  $p > .61$ ). Enfin, nous avons régressé la quantité de M&M's<sup>®</sup> et la quantité de Pringles<sup>®</sup> consommés sur l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson, et la fréquence de contrôle des apports caloriques. Cette analyse n'a montré aucun effet (respectivement tous les  $ps > .64$ , tous les  $ps > .31$ , tous les  $ps > .32$ , tous les  $ps > .24$ , tous les  $ps > .57$ , tous les  $ps > .33$ ). Ainsi, ces variables n'ont pas fait l'objet d'analyses plus approfondies.

### **Analyses principales**

**Performance.** Nous avons régressé les scores de performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue).

Nous avons dans un premier temps constaté une absence d'effet de l'IMC,  $B = -.08$ ,  $t(190) = -1.21$ ,  $p = .23$ , 95% IC [-0.05, 0.01]. L'analyse a ensuite révélé un effet principal de la condition sur la performance à la tâche d'estimation calorique,  $B = -.62$ ,  $t(190) = -3.17$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-1.01, -.24],  $\eta^2p = .08$ . Les participantes en condition menaçante ont, quelle que soit leur perception de poids, obtenu des scores de performance plus faibles ( $M = 9.05$ ,  $ET =$

2.96) que celles assignées à la condition contrôle ( $M = 10.30$ ,  $ET = 2.72$ ). Nous n'avons pas observé d'effet principal de la perception de poids,  $B = -.04$ ,  $t(190) = -0.54$ ,  $p = .59$ , 95% IC [-0.54, 0.31]. L'interaction entre la condition et la perception de poids s'est révélée significative (cf. Figure 11),  $B = -.89$ ,  $t(190) = -4.09$ ,  $p = .00$ , 95% IC [-1.32, -4.09],  $\eta^2p = .08$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids était significatif et délétère pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $B = -1.01$ ,  $t(190) = -3.47$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-1.58, -0.43],  $\eta^2p = .05$ , et significatif et bénéfique pour celles en condition contrôle,  $B = .77$ ,  $t(190) = 2.40$ ,  $p = .017$ , 95% CI [0.14, 1.41],  $\eta^2p = .03$ . Ainsi, en condition menaçante, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus leur performance diminuait, alors qu'en condition contrôle, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus leur performance augmentait.

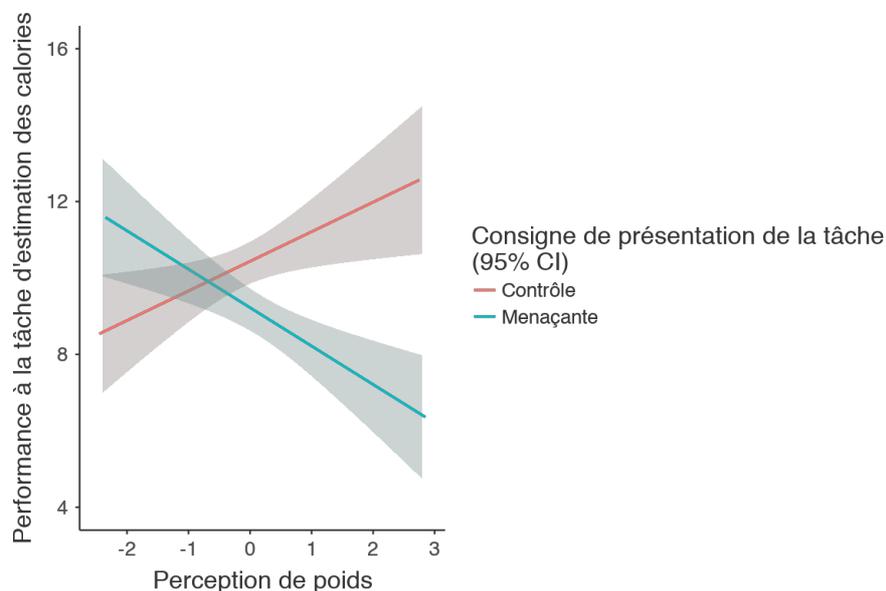


Figure 11 : Étude 3. Scores de performance à la tâche d'estimation calorique en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

**Consommation alimentaire (M&M's®).** Nous avons sélectionné les données des participantes auxquelles il avait été donné la possibilité de consommer de la nourriture, à savoir des M&M's® et Pringles® ( $n = 118$ ). Étant donné que les M&M's® constituent un aliment gras et sucré alors que les Pringles® sont quant à eux salés, et que les aliments gras et sucrés sont ceux face auxquels il est le plus difficile de se contrôler (Hofmann, Friese, & Roefs, 2009 ; voir Dohle, Diel, & Hofmann, 2018, pour une revue), nous avons régressé séparément le poids de M&M's® et Pringles® consommés sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 »), l'ordre de la mesure (consommation alimentaire *avant* la tâche de performance codée « 1 », consommation alimentaire *après* la tâche de performance codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Cette analyse n'a pas révélé d'effet de l'IMC,  $B = .04$ ,  $t(108) = 0.36$ ,  $p = .72$ , 95% IC [-1.17, 1.70]. Les résultats de l'analyse ont ensuite montré un effet principal de la perception de poids sur la quantité de M&M's® consommés,  $B = 10.07$ ,  $t(108) = 3.25$ ,  $p = .01$ , 95% IC [3.93, 16.21],  $\eta^2p = .09$ , indiquant que plus les participantes se trouvaient grosses, plus elles avaient consommé de M&M's®, indépendamment de la condition à laquelle elles avaient été assignées. Aucun effet de la condition,  $B = .06$ ,  $t(108) = 0.74$ ,  $p = .46$ , 95% IC [-2.98, 6.54], ni de la mesure,  $B = -.09$ ,  $t(108) = 1.05$ ,  $p = .30$ , 95% IC [-7.29, 2.25] n'a été trouvé. L'interaction entre la condition et la perception de poids s'est révélée significative (cf. Figure 12),  $B = 9.35$ ,  $t(108) = 3.45$ ,  $p = .01$ , 95% IC [3.97, 14.72],  $\eta^2p = .03$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $B = 18.29$ ,  $t(112) = 5.39$ ,  $p < .001$ , 95% IC [12.36, 26.74],  $\eta^2p = .07$ . Ainsi, en condition menaçante, plus la perception de poids des participantes augmentait, plus elles consommaient de M&M's®. En condition contrôle, l'effet de la perception de poids s'est avéré non

significatif,  $B = 1.25$ ,  $t(112) = 0.31$ ,  $p = .75$ , 95% IC [-6.65, 9.16]. Enfin, nous n'avons pas trouvé d'effet d'interaction de l'ordre et de la perception de poids,  $B = .02$ ,  $t(112) = 0.22$ ,  $p = .82$ , 95% IC [-4.78, 6.02], ni de la condition et de l'ordre,  $B = -.01$ ,  $t(112) = -0.12$ ,  $p = .90$ , 95% IC [-5.05, 4.46], ni d'interaction double de la condition, la perception de poids et l'ordre,  $B = .005$ ,  $t(112) = 0.06$ ,  $p = .96$ , 95% IC [-5.21, 5.52].

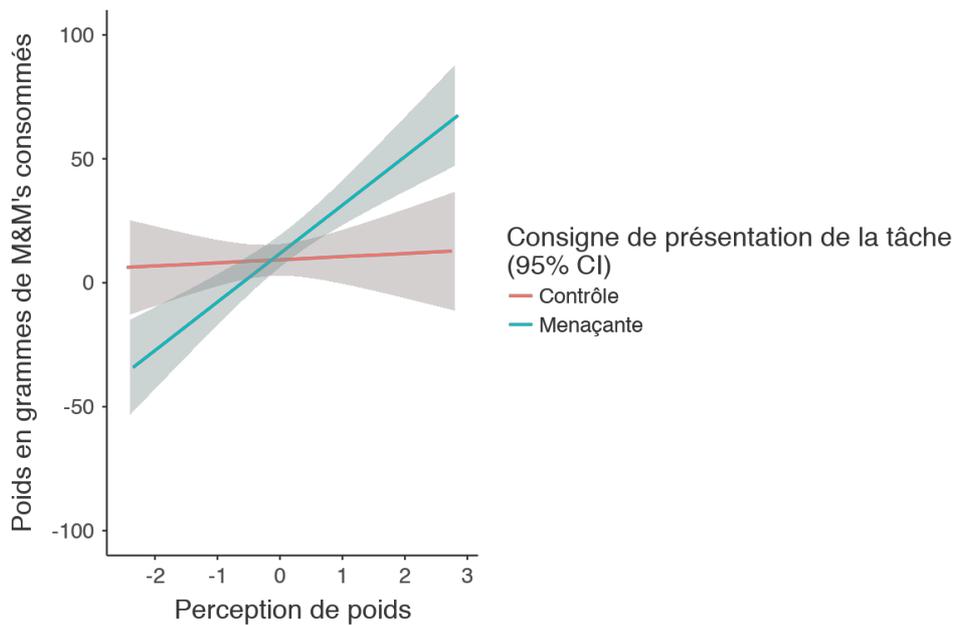


Figure 12 : Étude 3. Poids en grammes de M&M's® consommés en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

**Consommation alimentaire (Pringles®).** Nous n'avons trouvé aucun effet principal ou effet d'interaction de la condition, la perception de poids, le moment de la mesure ou l'IMC sur la consommation de Pringles® (cf. Tableau 13).

Tableau 13 : Étude 3. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, l'ordre de la mesure, et de l'interaction de ces variables sur la consommation de Pringles®.

	<i>B</i>	<i>t</i> (108)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Condition	0.04	0.41	0.68	[-2.05, 3.13]
Perception de poids	0.11	0.90	0.37	[-1.83, 4.85]
Ordre	-0.12	-1.23	0.22	[-4.20, 0.98]
IMC	-1.15	-1.26	0.21	[-1.27, 0.29]
Condition * Perception de poids	-0.13	-1.28	0.20	[-4.81, 1.03]
Perception de poids * Ordre	-0.18	-1.67	0.10	[-5.41, 0.47]
Condition * Ordre	-0.08	-0.81	0.42	[-3.64, 1.52]
Condition * Perception de poids * Ordre	-0.08	-0.73	0.47	[-3.98, 1.85]

**Corrélation entre le score de performance à la tâche d'estimation calorique et la consommation alimentaire.** Des analyses de corrélations ont été menées pour explorer le lien entre la performance à la tâche de sélection alimentaire et la consommation de M&M's® et de Pringles®. Une corrélation négative a été trouvée entre la performance et la consommation de M&M's ( $r = -.29, p = .002$ ), indiquant que mieux les participantes avaient réussi à la tâche de sélection alimentaire, moins elles avaient consommé de M&M's®. Nous n'avons pas trouvé de corrélation entre la performance et la consommation de Pringles® ( $r = -.05, p = .62$ ).

**Agression.** Nous avons sélectionné les données des participantes auxquelles il avait été donné la possibilité de montrer des comportements agressifs ( $n = 78$ ). Nous avons régressé la quantité de sauce piquante administrée sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 »), et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant pour l'IMC (variable continue). Nous avons dans un premier temps constaté une absence d'effet de l'IMC,  $B = -.05, t(73) = -0.47, p = .64, 95\% \text{ IC } [-.006, .004]$ . Les résultats

de l'analyse ont ensuite révélé un effet principal de la perception de poids sur la quantité de sauce administrée,  $B = .12$ ,  $t(73) = 2.11$ ,  $p = .04$ , 95% IC [.01, .23],  $\eta^2p = .06$ , indiquant que plus les participantes se trouvaient grosses, plus elles avaient administré une dose importante de sauce piquante, et ce quelle que soit la condition à laquelle elles étaient assignées. Nous n'avons pas observé d'effet principal de la condition,  $B = -.14$ ,  $t(73) = -1.28$ ,  $p = .21$ , 95% IC [-.16, .03], ni d'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids,  $B = -.13$ ,  $t(73) = -1.10$ ,  $p = .27$ , 95% IC [-.18, .05].

### 3. Discussion

L'objectif premier de cette troisième étude était de déterminer si la menace du stéréotype pouvait générer une augmentation de la consommation d'aliments palatables de femmes se percevant en surpoids, mais également d'explorer si cette augmentation pouvait être imputée à un effet de « *stereotype threat spillover* ». Contrairement aux résultats de l'Étude 1 et conformément à notre hypothèse (H2), les résultats de la présente étude montrent bien une augmentation de la consommation alimentaire des femmes qui se percevaient en surpoids lorsqu'elles sont placées dans un contexte menaçant. Ainsi, ils vont dans le sens des résultats d'Ip (2011) et de Major *et al.* (2014), qui ont montré qu'un contexte menaçant augmentait la consommation d'aliments palatables (*e.g.*, M&M's<sup>®</sup>, bonbons...) et le nombre de calories consommées par les individus se percevant en surpoids. Il semblerait alors que la menace du stéréotype liée à un stéréotype du surpoids peut amener les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids à consommer des aliments peu ou pas adaptés à leurs besoins nutritionnels en plus grande quantité. Ce résultat est particulièrement intéressant, dans la mesure où il représente un indicateur supplémentaire des effets délétères de la stigmatisation du surpoids sur l'alimentation des personnes qui se pensent en surpoids.

Par ailleurs, nous n'observons pas de différence de quantité de nourriture consommée avant et après la tâche. Or, selon Inzlicht et Ben-Zeev (2000), le spillover se met en place après que les participants aient réalisé la tâche de performance car la menace diminue leur capacité à faire face aux challenges subséquents. Pour pouvoir conclure en un effet de stereotype threat spillover, il aurait alors fallu que les participantes de notre étude aient consommé plus d'aliments après avoir réalisé la tâche de performance qu'avant (cf. Inzlicht & Kang, 2010, étude 2). Cependant, ce n'est pas ce que nos résultats indiquent, ce qui nous amène à conclure que l'augmentation du poids de M&M's<sup>®</sup> consommés ne peut pas être imputée à un effet de spillover. De plus, nous n'avons pas observé de différence quant à la quantité de sauce piquante administrée dans les gobelets de jus de tomate entre les participantes qui avaient expérimenté les effets délétères de la menace du stéréotype et celles dont ce n'était pas le cas. Dans l'étude 1 d'Inzlicht et Kang (2010) qui a confirmé que la menace du stéréotype amenait les individus stigmatisés à faire preuve d'agressivité après avoir quitté un contexte menaçant, les femmes ayant eu à réaliser une tâche de mathématiques en condition menaçante sans avoir eu l'occasion de réévaluer leurs émotions, ont montré plus de comportements agressifs que celles qui avaient pu réévaluer leurs émotions. Selon les auteurs, ces comportements agressifs sont caractéristiques du stereotype threat spillover. Nous pensons alors que le fait que nous n'ayons observé de différence d'expression d'agressivité, entre les participantes du groupe menaçant se percevant en surpoids, et les autres participantes, indique que les jeunes femmes de notre étude n'ont pas subi de stereotype threat spillover. Pris ensemble, les résultats de cette étude (*i.e.*, relatifs à la consommation alimentaire et aux comportements agressifs) ne nous permettent pas de valider un effet de stereotype threat spillover, puisqu'ils n'indiquent pas que les participantes se percevant en surpoids et placées en contexte menaçant aient subi une diminution de leur capacité

d'autocontrôle. Si tel avait été le cas, elles auraient consommé plus de nourriture réconfortante suite à la tâche de performance, et auraient fait preuve de davantage d'agressivité. De notre point de vue, ces résultats suggèrent que si les femmes qui se percevaient en surpoids ont été amenées, dans le contexte de menace du stéréotype en lien avec le surpoids, à consommer plus de nourriture réconfortante, c'est parce qu'elles ont subi les conséquences de la menace du stéréotype. Autrement dit, ce serait la crainte de confirmer le stéréotype qui les y aurait conduit, et ce par le biais de processus que nous chercherons à déterminer dans les études suivantes, à confirmer un stéréotype dont elles ne se pensent être la cible.

Par ailleurs, cette troisième étude permet d'attester de la récurrence des effets de menace du stéréotype précédemment observés sur d'autres tâches de performance. Lorsqu'elles étaient placées en condition de menace du stéréotype (*i.e.*, quand le stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme ne sachant pas faire les bons choix alimentaires était activé et qu'elles devaient mentionner leur taille et leur poids, puis calculer leur IMC), plus les femmes se percevaient en surpoids, moins elles réussissaient à la tâche liée à l'alimentation. Ainsi, pour la seconde fois, nous montrons que l'effet est solide au travers de diverses tâches dans le domaine de l'alimentation, et nous soulignons l'intérêt de le prendre en compte pour comprendre comment les jeunes femmes qui se trouvent trop grosses peuvent être amenées à sélectionner, dans leur vie quotidienne, des aliments qui ne sont pas adaptés à leurs besoins nutritionnels. De plus, tout comme dans l'Étude 2, plus les participantes se pensaient en surpoids, plus elles réussissaient en condition contrôle – et même mieux que celles qui ne se pensent pas en surpoids –, ce qui atteste que les jeunes femmes qui se pensent trop grosses disposent de connaissances suffisantes en nutrition pour réussir à estimer les calories. Nous pensons de ce fait que la menace du stéréotype les rend moins capables d'utiliser ces connaissances.

En outre, comme dans les Études 1 et 2, nous n'avons pas observé d'effet de l'IMC, mais bien de la perception de poids, ce qui confirme que la perception de poids est un facteur non négligeable dans l'étude des conséquences de la stigmatisation des personnes en surpoids (Major *et al.*, 2014). D'ailleurs, 42.86 % des participantes de cette étude n'estimaient pas correctement leur corpulence. Plus précisément, c'était le cas de 56.67 % des participantes en sous-poids, 45.04 % des participantes de poids « normal », et 22.86 % des participantes en surpoids. Ces chiffres montrent notamment que les victimes du phénomène de menace du stéréotype peuvent se compter chez les femmes de toutes corpulences, dès lors qu'elles se perçoivent en surpoids.

Nous avons par ailleurs observé que quelle que soit la condition, les participantes se percevant en surpoids ont consommé plus de M&M's<sup>®</sup> et ont montré plus de comportements agressifs. Nous pensons que ces effets peuvent avoir été générés par le fait que les participantes aient évalué le contexte comme menaçant. Comme évoqué précédemment, avoir à réaliser une tâche portant sur l'estimation calorique a pu amener les participantes à craindre d'être trouvées trop grosses, générant de ce fait une diminution leurs ressources disponibles en mémoire de travail (*e.g.*, Beilock, 2008 ; Eysenck & Calvo, 1992), pourtant nécessaires pour contrôler leurs envies alimentaires et leur agressivité.

#### **4. Conclusion générale sur le chapitre**

Les personnes en surpoids sont, de nos jours et au sein des sociétés occidentales, stigmatisées et rejetées sur la base de leur poids (Andreyeva *et al.*, 2008 ; Crandall, 1994 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2009), du fait qu'elles incarnent une déviance normative (Dany & Morin, 2010). Cette stigmatisation a de nombreuses conséquences, tant psychologiques que comportementales. Par exemple, les individus en surpoids montrent de plus grands niveaux de dépression, de symptômes psychiatriques, de détresse émotionnelle, et une plus faible estime de soi (*e.g.*, Friedman, Reichmann, Costanzo, Zelli, Ashmore, & Musante, 2005). Aussi, le fait de se sentir stigmatisées amène les personnes en surpoids à adopter des comportements alimentaires non-adaptés à leurs besoins (*e.g.*, Haines, Neumark-Sztainer, Eisenberg, & Hannan, 2006 ; Puhl & Brownell, 2006), et à éviter de s'engager dans des activités physiques (Vartanian & Novak, 2011 ; Vartanian & Shaprow, 2008). Ainsi, des auteurs en sont venus à penser que les stéréotypes par lesquels les personnes en surpoids sont ciblées pouvaient avoir des conséquences délétères sur leur consommation alimentaire, et ce par le biais du phénomène de menace du stéréotype. Seacat et Mickelson (2009) ont montré qu'en condition d'activation d'un stéréotype relatif au surpoids, les participants en surpoids reportaient de plus faibles intentions de maintenir un régime alimentaire sain et de s'engager dans des activités physiques, qu'en condition contrôle. Dans l'étude 1 de Brochu et Dovidio (2014), l'exposition à un stéréotype relatif au surpoids augmentait le nombre de calories commandées dans un menu de restaurant par les participants qui se trouvaient en situation de surpoids. Deux études ont investigué les effets de la menace du stéréotype du surpoids sur les comportements alimentaires réels de personnes en surpoids. Schvey *et al.* (2011) ont montré que l'exposition à une vidéo stigmatisant le surpoids amène les femmes en surpoids à consommer plus de calories (*i.e.*, c'est à dire à consommer les aliments proposés en plus

grande quantité) que les autres participantes. Les résultats de ces différentes études indiquent que le fait d'être la cible de stéréotypes négatifs peut, par le biais de la menace du stéréotype, amener les individus en surpoids à adopter des intentions ou des comportements néfastes pour leur santé physique. Néanmoins, à aujourd'hui et à notre connaissance, la littérature du champ de la menace du stéréotype appliquée à la thématique du surpoids montre principalement ses conséquences sur les intentions et les choix - fictifs ou réels - alimentaires d'une part (pour une revue, voir Vartanian & Porter, 2016), et se focalise presque exclusivement sur les personnes objectivement en surpoids d'autre part.

Or, pour Major *et al.* (2014), étant donné que la menace du stéréotype peut – sous certaines conditions (cf. Chapitre 2) - toucher les individus dès lors qu'ils pensent que le stéréotype activé les concerne, les personnes qui se pensent en surpoids pourraient également en subir les conséquences. C'est ce qu'ont investigué Ip (2011) et Major *et al.* (2014) qui, pour rappel, ont montré qu'en contexte de menace du stéréotype les femmes se percevant en surpoids avaient tendance à consommer plus d'aliments caloriques qu'en condition contrôle. Nous pensions ainsi que le poids perçu constituait une variable intéressante dans l'étude des effets délétères de la stigmatisation du poids. De plus, étant donné que la menace du stéréotype est conceptualisée comme une menace situationnelle ayant un effet délétère sur la performance, nous avons proposé d'examiner les conséquences de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la consommation alimentaire, mais également sur la capacité de femmes se percevant en surpoids à estimer les valeurs nutritionnelles des aliments. Nous pensions que la menace du stéréotype pouvait conduire les femmes qui se perçoivent en surpoids à moins bien réussir à estimer les valeurs nutritionnelles des aliments, et de ce fait les amener à consommer des aliments qui ne correspondent pas à leurs besoins nutritionnels, ce qui pourrait contribuer à leur prise de poids.

Lors des trois études de chapitre, nous avons alors confronté des femmes au stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme ayant des difficultés à sélectionner des aliments sur la base de leurs valeurs nutritionnelles. Dans la première étude, nous mesurons leur performance en leur demandant de choisir, sur un site de courses en ligne, les plats les moins caloriques, lipidiques et glucidiques (*i.e.*, la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapiishop). Dans la deuxième étude, nous mesurons leur performance en leur demandant de choisir, dans un menu ressemblant à ceux que l'on peut trouver dans les restaurants, les plats les moins caloriques (*i.e.*, la tâche de sélection alimentaire dans un menu). Dans la troisième étude, elles devaient évaluer la quantité de calories contenues dans divers produits alimentaires (*i.e.*, la tâche d'estimation calorique).

Les résultats de ces trois études s'accordent pour montrer que, placées en condition menaçante, plus les femmes se perçoivent en surpoids, moins elles réussissent aux tâches de performance nécessitant de mobiliser des connaissances nutritionnelles. Ainsi, nous validons notre hypothèse de menace du stéréotype et confirmons les résultats des études antérieures qui ont montré que la menace du stéréotype peut avoir des implications sur les comportements alimentaires. Nous avons également pour objectif d'investiguer les conséquences de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la consommation alimentaire de jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids. La dernière étude a permis de répliquer les résultats d'Ip (2011) et de Major et collaborateurs (2014), et ainsi de confirmer notre hypothèse selon laquelle un contexte menaçant peut amener les femmes qui se trouvent trop grosses à consommer des aliments caloriques en plus grande quantité.

D'un point de vue applicatif, nos résultats présentent un intérêt dans la mesure où ils viennent appuyer l'idée selon laquelle la menace du stéréotype liée au surpoids peut avoir un impact sur les choix et comportements alimentaires des femmes, et d'autant plus qu'elle touche ici des femmes qui se perçoivent en surpoids, c'est à dire aussi bien des femmes qui

sont en surpoids, que des femmes qui ne le sont pas. En effet, dans les deux cas, elles étaient amenées, de façon répétitive, à être confrontées à des situations menaçantes (en visionnant des images stigmatisant le surpoids ou en étant confrontées à des publicités faisant référence à la norme de minceur), elles pourraient échouer à déterminer quels aliments sont bons pour leur santé, ce qui pourrait les amener à adopter comportements alimentaires délétères. Or, il y a fort à penser que sélectionner leurs aliments de façon inadéquate à leurs besoins et consommer des aliments caloriques pourrait leur valoir des conséquences psychologiques et physiques néfastes. Bien que nous ne testions pas cette hypothèse, nous pensons en effet qu'en confirmant les stéréotypes portant sur l'alimentation des personnes en surpoids, elles pourraient voir leur estime de soi et leur sentiment d'auto-efficacité dans le domaine de l'alimentation diminuer. Aussi, en consommant des aliments caloriques ou peu équilibrés de façon répétitive, elles pourraient être amenées à prendre du poids et/ou à développer des problèmes de santé, tels que du diabète ou des maladies cardio-vasculaires. Elles se retrouveraient alors dans un cercle vicieux puisqu'en venant légitimer les stéréotypes par le biais de leurs comportements, elles deviendraient encore plus vulnérables aux conséquences alimentaires de la menace du stéréotype lié au surpoids.

Ces résultats suggèrent également que le sentiment d'appartenir à un groupe stigmatisé prévaut sur l'appartenance effective à ce groupe dans la vulnérabilité aux effets de la menace du stéréotype. En effet, les études de ce chapitre confirment, à la suite de Major *et al.* (2014), qu'une perception subjective de surpoids – qu'elle soit justifiée ou non – peut amener les femmes à subir les mêmes conséquences de la stigmatisation du surpoids que les personnes qui sont objectivement en surpoids. Ainsi, il semblerait que la perception d'appartenir à un groupe stigmatisé soit un prédicteur non négligeable, au même titre que l'appartenance objective, des conséquences délétères de la stigmatisation, et ce, par le biais du phénomène de menace du stéréotype.

Par ailleurs, nos résultats indiquent que le phénomène de menace du stéréotype peut se mettre en place en dehors de toute manipulation du contexte menaçant : les Études 1, 2 et 3 ont montré une chute de performance des participantes (quelle que soit leur perception de poids) dans un contexte menaçant. De plus, les résultats de l'Étude 2 ont montré qu'elles se sentaient également plus menacées. Ainsi, nous pensons que le contexte présenté comme une situation d'évaluation des capacités à choisir des aliments hypocaloriques et amenant les femmes à penser à leur poids (*i.e.*, en les amenant à indiquer leur taille ainsi que leur poids, et à calculer leur IMC) peut avoir généré un effet de menace du stéréotype chez toutes les femmes, quelle que soit leur perception de poids. En effet, de nombreuses femmes craignent d'être considérées comme trop grosses (Baril *et al.*, 2011 ; Chang & Christakis, 2003 ; Meidani, 2006 ; Stearns, 1997 ; Wiseman *et al.*, 1992).

Dans les Études 1 et 2, nous avons investigué le rôle des émotions dans les effets obtenus : dans la première au moyen de la PANAS (Watson, Clark et Tellegen, 1988, traduction française de Gaudreau *et al.*, 2006) et dans la deuxième, nous nous sommes spécifiquement intéressées à l'anxiété que nous avons mesurée au moyen de l'Échelle d'Anxiété d'Évaluation État de Beaudoin et Desrichard (2009), pour nous intéresser plus spécifiquement à l'anxiété. Cette focalisation sur l'anxiété s'avérait selon nous pertinente pour plusieurs raisons. Tout d'abord, étant donné que les personnes en surpoids ont tendance à être plus anxieuses que les personnes de poids « normal », voire à souffrir d'anxiété chronique (Zhao, Ford, Dhingra, Li, Strine, & Mokdad, 2009), nous pensions que ce pourrait également être le cas des femmes qui pensent être elles-mêmes en surpoids. Aussi, le fait que l'insatisfaction corporelle à l'égard de son propre poids (*e.g.*, Cash & Green, 1986 ; Williamson *et al.*, 1993) compte parmi les conséquences psychologiques de la perception d'excès de poids et qu'elle génère de l'anxiété liée à l'apparence physique (Ricciardelli *et al.*, 2000 ; Tiggeman, 1997) nous renforce dans

l'idée que les femmes qui se perçoivent en surpoids risquent d'être plus susceptibles à l'anxiété que celles dont ce n'est pas le cas. De plus, son rôle sur dans l'effet de menace du stéréotype sur la performance a été confirmé par de nombreuses études (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Aronson *et al.*, 1999 ; Bosson *et al.*, 2004 ; Chasteen *et al.*, 2005 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Keller & Dauenheimer, 2003 ; Mrazek *et al.*, 2011 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999). Pour autant, les Études 1 et 2 n'ont pas permis de mettre à jour les processus émotionnels en jeu dans l'effet de menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur (i) la performance à une tâche liée au domaine de l'alimentation et (ii) la consommation alimentaire de femmes se percevant en surpoids. Si dans l'Étude 1, aucun effet n'a été trouvé, dans l'Étude 2, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles reportaient d'anxiété cognitive lorsqu'elles étaient placées en condition contrôle, alors que nous nous attendions à observer cet effet en condition menaçante. Étant donné que (i) ce résultat ne permet pas d'expliquer la diminution de la performance chez les femmes qui se perçoivent en surpoids et qui sont placées en contexte menaçant, et (ii) qu'il est contraire à ceux observés dans la littérature sur la menace du stéréotype, nous avons décidé de prolonger l'étude du rôle des émotions dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance, ainsi que sur la consommation alimentaire.

Le chapitre suivant aura donc pour objectif de déterminer si et comment les émotions sont impliquées dans les effets obtenus à l'issue des Études 1, 2 et 3, et ce au moyen de mesures implicites et physiologiques. Aussi, nous investiguerons le rôle de la diminution des ressources de la mémoire de travail dans ces effets. De plus, seule l'Étude 3 a permis de montrer un effet de menace du stéréotype sur la consommation alimentaire des participantes se percevant en surpoids et placées en condition menaçante. Ainsi, les études suivantes auront en partie pour objectif de déterminer si cet effet est robuste au travers de plusieurs études.

**Chapitre 5 : Mécanismes sous-jacents aux effets de menace du stéréotype du surpoids**  
**chez les jeunes femmes se percevant en surpoids.**

**Sommaire**

I.	Les processus émotionnels en jeu.....	165
1.	Menace du stéréotype et anxiété.....	165
2.	Mesure des émotions sans prise de conscience des participants .....	166
3.	Étude 4 : Menace du stéréotype lié au surpoids, émotions, et sélection de plats dans un menu – mesure indirecte des émotions .....	173
a)	Méthode .....	176
b)	Résultats .....	180
c)	Discussion .....	191
4.	Étude 5 : Menace du stéréotype lié au surpoids, émotions, estimation des calories alimentaires, et consommation effective – mesure physiologique de l'éveil émotionnel .	199
a.	Méthode .....	203
b.	Résultats .....	208
c.	Discussion .....	216
II.	Étude 6 : Menace du stéréotype lié au surpoids, ressources disponibles en mémoire de travail, sélection de plats sur un site de courses en ligne, et consommation effective.....	220
1.	Méthode.....	224
a)	Prétest de la tâche de ressources disponibles en mémoire de travail.....	225
b)	Étude principale.....	226
2.	Résultats .....	231
3.	Discussion.....	246
III.	Conclusion générale sur le chapitre .....	250

L'objectif de ce travail doctoral est de contribuer à la connaissance des effets de la stigmatisation du surpoids chez les femmes se percevant en surpoids (que ce soit à tort ou à raison), en se focalisant sur le phénomène de menace du stéréotype. Plus précisément, nous sommes parties de l'idée selon laquelle étant donné que ces femmes se considèrent comme trop grosses, elles pourraient s'attribuer les caractéristiques des personnes en surpoids, et ainsi les stéréotypes associés (Major *et al.*, 2014) et être susceptibles de subir les conséquences délétères de la menace du stéréotype lié au surpoids. Les études du Chapitre 4 ont permis de mettre en évidence l'impact délétère de la menace du stéréotype liée au surpoids sur la performance des femmes se percevant en surpoids à des tâches en lien avec l'alimentation. Ce résultat confirme alors que la stigmatisation du surpoids a non seulement des conséquences négatives, mais aussi que ces conséquences peuvent toucher des personnes qui ne sont – *a priori* – pas ciblés par les stéréotypes du surpoids dès lors qu'elles pensent appartenir à cette catégorie sociale. La stigmatisation du surpoids peut alors, par le biais du phénomène de menace du stéréotype, conduire les femmes à sélectionner des aliments qui ne sont pas en adéquation avec leurs besoins. Dans le présent chapitre, l'effet de la menace du stéréotype relatif au surpoids sur la capacité des femmes qui se perçoivent en surpoids à estimer des calories et à sélectionner des aliments en fonction de leurs propriétés nutritionnelles sera à nouveau étudié (Études 4, 5, et 6). De plus, étant donné que nous n'avons observé d'effet de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la consommation alimentaire des femmes se percevant en surpoids que dans l'Étude 3, les Études 5 et 6 visent à continuer d'investiguer cet effet.

En outre, afin de mieux comprendre comment l'effet de menace du stéréotype détériore la performance des femmes qui se trouvent trop grosses, nous avons étudié le rôle

des émotions dans cet effet lors des Études 1 et 2. En effet, de nombreuses études du champ de la menace du stéréotype montrent que les émotions négatives, et notamment l'anxiété sont – en partie – responsables des conséquences délétères de ce phénomène (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Bosson *et al.*, 2004 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Steele & Aronson, 1995). Dans le modèle des processus intégrés (integrated process model) de Schmader, Johns, et Forbes (2008) par exemple, un contexte de menace du stéréotype génère à une diminution de la performance par trois voies distinctes qui se trouvent être interconnectées, dont l'une est émotionnelle et concerne plus particulièrement l'émotion d'anxiété. Le modèle implique (i) une réaction physiologique au stress, (ii) la surveillance de la performance, et (iii) la régulation des émotions (cf. Figure 13). Ces processus réduisent l'efficacité de la mémoire de travail et, de ce fait, la performance. Pour illustrer ce modèle Johns, Inzlicht, et Schmader (2008) expliquent comment la menace du stéréotype décrivant les Afro-américains a des conséquences négatives sur la performance d'une femme Afro-américaine : lorsqu'elle doit répondre à une question difficile en classe, elle peut (1) se sentir anxieuse, incertaine, ce qui suscite un éveil physiologique, (2) surveiller sa performance, et (3) essayer de supprimer et de nier ses émotions négatives. Ces trois processus consommeraient alors la quantité limitée de ressources dont elle dispose en mémoire de travail, alors même qu'elles sont nécessaires pour répondre à la question qui lui est posée.

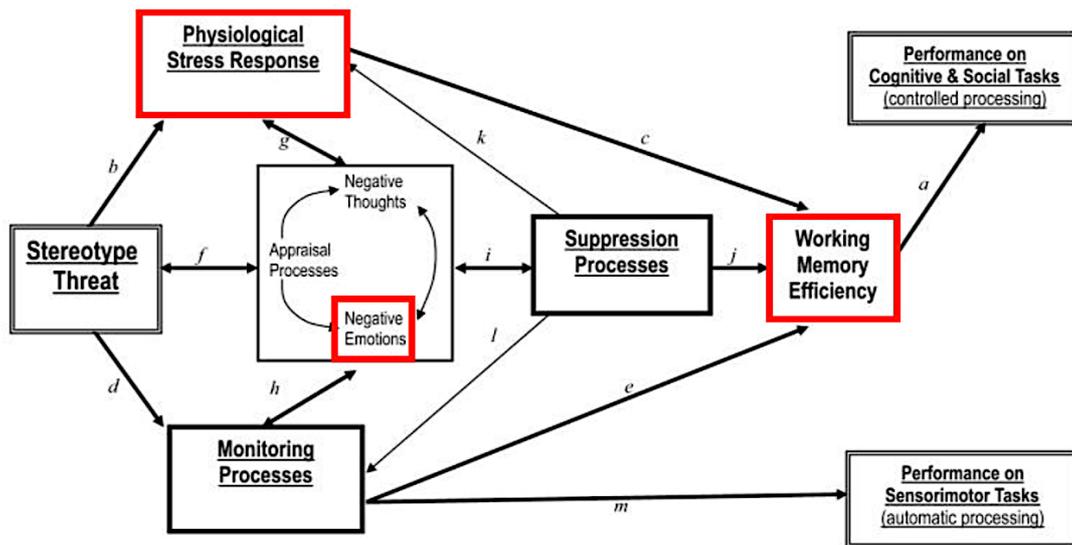


Figure 13 : Schéma du modèle des processus intégrés extrait de Schmader, Johns et Forbes (2008).

De plus, les femmes qui perçoivent une différence entre leur propre corps et le corps qu'elles considèrent comme idéal ont tendance à ressentir de l'anxiété (Ricciardelli *et al.*, 2000). Lors de nos études, le seul effet mis à jour s'est pour autant avéré contraire à ceux de la littérature du champ de la menace du stéréotype : dans l'Étude 2, c'est en condition contrôle, et non en condition menaçante que plus la perception de poids augmentait, plus l'anxiété face à la tâche augmentait également. Ces résultats ne nous permettent donc pas de comprendre comment le fait de se penser en surpoids peut amener les femmes à subir les conséquences délétères de la menace du stéréotype du surpoids. De ce fait, la vocation du présent chapitre sera, d'une part, l'investigation du rôle des processus émotionnels dans la diminution de la performance en contexte menaçant chez les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids. Plus précisément, dans les Études 4 et 5, nous reprendrons l'investigation des processus émotionnels en jeu. Dans l'Étude 4, nous investiguons le rôle de la peur (catégorie émotionnelle à laquelle appartient l'anxiété, Reiss, 1991) au moyen d'une tâche de décision

lexicale, et dans l'Étude 5, nous nous intéressons au rôle de l'éveil émotionnel au moyen de mesures de la conductance électrodermale.

D'autre part, le présent chapitre visera à étudier le rôle de la diminution des ressources disponibles en mémoire de travail dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance aux tâches en lien avec l'alimentation des femmes se percevant en surpoids. En nous basant sur la littérature et notamment sur le modèle de Schmader, Johns et Forbes (2008), nous pensons en effet que c'est parce qu'il génère une surcharge de la mémoire de travail (Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Croizet & al., 2004 ; Forbes & Leitner, 2014 ; Johns *et al.*, 2008 ; Logel *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmeichel *et al.*, 2008) que le contexte de menace du stéréotype fait chuter la performance des individus stigmatisés (Schmader & Johns, 2003). Ainsi, dans l'Étude 6, nous examinons le rôle de la réduction des ressources de la mémoire de travail dans la chute de performance des femmes qui se perçoivent en surpoids et qui sont placées dans un contexte de menace du stéréotype.

## **I. Les processus émotionnels en jeu**

### **1. Menace du stéréotype et anxiété**

La littérature s'accorde sur le fait que les personnes en surpoids ont tendance à être plus anxieuses que les personnes de poids "normal" voire à souffrir d'anxiété chronique (Zhao *et al.*, 2009). La perception d'excès de poids génère de l'insatisfaction corporelle (e.g., Cash & Green, 1986 ; Williamson *et al.*, 1993), qui est elle-même liée à de l'anxiété liée à l'apparence physique (Ricciardelli *et al.*, 2000 ; Tiggeman, 1997). Ainsi, nous pensons que les femmes qui se perçoivent en surpoids risquent d'être plus susceptibles à l'anxiété dans des contextes menaçants que celles dont ce n'est pas le cas. De plus, selon Steele et Aronson (1995), en contexte de menace du stéréotype, les individus stigmatisés craignent de confirmer les stéréotypes de leur groupe, crainte conceptualisée comme une peur, une appréhension ou de l'anxiété. Le rôle joué par l'anxiété dans les effets de la menace du stéréotype a ensuite été confirmé par de nombreuses études qui ont montré qu'en condition de menace du stéréotype, les individus ont tendance à reporter ou à montrer plus d'anxiété que dans la condition contrôle (e.g., Abrams *et al.*, 2006, 2008 ; Aronson *et al.*, 1999 ; Bosson *et al.*, 2004 ; Brodish & Devine, 2009 ; Chasteen *et al.*, 2005 ; Chung *et al.*, 2010 ; Cole *et al.*, 2007 ; Harrison *et al.*, 2006 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Keller & Dauenheimer, 2003 ; Laurin, 2013 ; Marx & Stapel, 2006 ; Mrazek *et al.*, 2011 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Osborne, 2001 ; Oswald & Harvey, 2000 ; Spencer *et al.*, 1999). En outre, la littérature fait aujourd'hui état de preuves d'une activation émotionnelle possiblement associée à l'anxiété au niveau du système nerveux central (Krendl *et al.*, 2008) et du système nerveux périphérique (Blascovich *et al.*, 2001 ; Chalabaev *et al.*, 2008 ; Murphy, Steele & Gross, 2007 ; Osborne, 2007) chez les individus

stigmatisés dans des contextes de menace du stéréotype. Certaines études ont aussi montré que l'anxiété est impliquée dans la diminution de la performance induite par la menace du stéréotype (Abrams *et al.*, 2006 ; Abrams *et al.*, 2008 ; Brodish & Devine, 2009 ; Harrison, Stevens, Monty, & Coackley, 2006 ; Linnenbrink *et al.*, 1999 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999).

## **2. Mesure des émotions sans prise de conscience des participants**

Lors des études précédentes, nous n'étions pas parvenues à mettre en évidence les processus émotionnels impliqués dans l'effet de diminution de la performance associée à la perception de surpoids en condition de menace du stéréotype. Nous avons jusqu'alors mesuré les émotions au moyen de mesures auto-rapportées qui évaluent le vécu émotionnel subjectif des individus. Cette méthodologie est fiable lorsque l'on s'intéresse aux représentations conscientes des états émotionnels des individus amenés par un événement (Mortillaro & Mehu, 2015). Dans ce cadre, afin d'être capables de rapporter leurs émotions, les individus doivent en être conscients, savoir les identifier spécifiquement, et les nommer (Scherer, 2009 ; Schwarz, 1999). En plus d'avoir la capacité de rapporter leurs états émotionnels, ils doivent également en avoir la volonté, et ne pas chercher à répondre en fonction de normes sociales ou de schémas émotionnels (Reis & Judd, 2000). Par ailleurs, la mesure auto-rapportée des émotions ne semble pas être la méthode la plus à même de mettre en évidence les processus émotionnels en jeu dans le phénomène de menace du stéréotype : dans l'étude de Bosson *et al.* (2004), les comportements des individus stigmatisés indiquaient que ces derniers ressentaient de l'anxiété lorsqu'ils étaient placés en contexte de menace du stéréotype – ils se mordaient les lèvres et se rongeaient les ongles. Pour autant, ces mêmes participants n'ont pas indiqué ressentir d'émotions négatives (anxiété incluse) lors de la complétion de l'échelle

émotionnelle. Pour Bosson *et al.* (2004), ils auraient cherché à ne pas se montrer sensibles à l'activation du stéréotype au sujet de leur groupe. Aussi, selon de nombreux auteurs (*e.g.*, Johns *et al.*, 2008) les individus stigmatisés et menacés ont tendance à essayer de supprimer leurs émotions négatives. Ce contexte semble alors peu propice à ce que les participantes reportent leurs émotions de façon sincère et fiable.

Afin de pallier aux limites des mesures auto-rapportées (Larsen & Fredrickson, 1999 ; Larsen & Prizmic-Larsen, 2006), et comme recommandé par, entre autres, Pennington *et al.* (2016), nous avons décidé de recourir à une mesure indirecte des émotions dans l'Étude 4.

En nous plaçant dans la conception de de Gawronski et De Houwer (2014), nous utiliserons ici les termes « directe » et « indirecte » pour décrire les procédures de mesure et les termes « explicite » et « implicite » pour décrire les résultats de mesure. Selon eux, on peut en effet qualifier de « procédure de mesure indirecte des attributs psychologiques » (*e.g.*, les attitudes, les stéréotypes, l'estime de soi ou les émotions), une mesure dont le résultat n'est pas fondé sur une auto-évaluation des individus eux-mêmes, par opposition aux procédures de mesure directes. Les résultats de la mesure peuvent, quant à eux, être qualifiés d'implicites si les réponses données par les participants sont involontaires, indépendantes de leurs ressources, et inconscientes ou incontrôlables, alors qu'ils sont qualifiés d'explicites si les réponses sont intentionnelles, dépendantes des ressources, conscientes ou contrôlables (De Houwer & Moors, 2010 ; Gawronski & De Houwer, 2014 ; Moors & De Houwer, 2006).

Les attributs psychologiques des individus peuvent être appréhendés grâce à plusieurs types de procédures indirectes (*e.g.*, Implicit Association Tests, Evaluative Priming Tasks, Affect Misattribution Procedure, Semantic Priming Tasks, Gawronski & De Houwer, 2014). Parmi les tâches d'amorçage sémantique (Wittenbrink, Judd & Park, 1997), on trouve la tâche de décision lexicale qui consiste à présenter des chaînes de lettres dont certaines ont un sens

(*i.e.*, elles forment un mot de la langue des participants), et d'autres non, puis à demander aux participants de déterminer le plus rapidement possible si les chaînes de lettres forment un mot existant dans la langue (ici Française) ou non. Cette tâche est fréquemment utilisée pour mesurer de façon indirecte les attitudes. Dans une application de la tâche de décision lexicale aux stéréotypes raciaux par exemple, Wittenbrink *et al.* (1997) ont montré que les participants catégorisaient plus rapidement les mots liés aux stéréotypes sur les Afro-Américains (*e.g.*, sportifs, hostiles) lorsqu'ils avaient été amorcés avec le mot "noir" avant la présentation des mots cibles. Le recours à ce type de tâches se justifie par le postulat selon lequel la présentation d'un stimulus facilite la rapidité des réponses lorsque les mots présentés sont associés sémantiquement au stimulus. La tâche de décision lexicale peut également être utilisée pour mesurer indirectement les émotions (Niedenthal *et al.*, 1997) des participants. Elle se base plus spécifiquement sur le modèle des réseaux associatifs (Bower, 1981) et la théorie de la congruence émotionnelle (Gerrig & Bower, 1982). Selon le modèle des réseaux associatifs (Bower, 1981), les émotions sont organisées en mémoire par des réseaux associatifs constitués de nœuds et de trajets. Les nœuds contiendraient des informations sur les émotions, alors que les trajets associatifs feraient le lien entre les différents nœuds et permettraient leur organisation. L'émergence d'une émotion activerait alors un nœud qui, par propagation, activerait d'autres nœuds du réseau associatif en lien avec cette émotion. C'est ainsi que s'activeraient en mémoire les informations et données congruentes avec l'émotion. La théorie de la congruence émotionnelle (Gerrig & Bower, 1982) veut, quant à elle, que le ressenti d'une émotion favorise l'accessibilité en mémoire des concepts, dont les mots émotionnels congruents, avec l'émotion en question. Ainsi, dans le cadre de la passation d'une tâche de décision lexicale, les individus reconnaissent plus rapidement les mots renvoyant à des états émotionnels congruents avec ce qu'ils ressentent que des mots non congruents. C'est de ce fait la rapidité de reconnaissance des mots qui est mesurée dans ce

type de tâche, et qui traduit le ressenti d'une émotion chez un individu (Niedenthal *et al.*, 1997). Dans leur étude, Niedenthal *et al.* (1997) ont généré des émotions chez les participants au moyen d'extraits de musique classique, et ont ensuite mesuré leurs émotions grâce à une tâche de décision lexicale. Les participants qui avaient écouté un morceau de musique supposé induire de la tristesse identifiaient plus rapidement les mots émotionnels congruents avec la tristesse que les mots associés aux émotions positives, mais également que les mots associés à une autre émotion négative, la colère. À l'inverse, ceux qui avaient écouté un morceau de musique supposé induire de la joie reconnaissaient plus rapidement les mots émotionnels liés à la joie que les autres mots émotionnels. Les résultats de cette étude indiquent donc que la tâche de décision lexicale est un outil efficace et pertinent lorsqu'il s'agit de mesurer les émotions des participants, et qu'elle permet une bonne discrimination inter-états émotionnels, a minima entre des catégories d'émotions primaires (*i.e.*, tristesse, peur, joie pour l'étude de Niedenthal *et al.*, 1997). De plus, elle est une mesure indirecte puisqu'elle permet de saisir les émotions des participants sans exiger d'eux qu'ils ne les évaluent subjectivement.

Certains auteurs recommandent le recours aux mesures physiologiques de l'éveil émotionnel en contexte de menace du stéréotype (Bosson *et al.*, 2004). L'éveil physiologique renvoie à une augmentation de l'activation du système nerveux sympathique qui permet de mobiliser suffisamment d'énergie pour effectuer un comportement (O'Brien & Crandall, 2003). Le système nerveux autonome est constitué de l'ensemble des nerfs périphériques et des ganglions qui modulent les fonctions périphériques, et il est composé de deux branches, le système sympathique - généralement associé à l'activation - et le système parasympathique - généralement associé à la relaxation. L'activité du système nerveux autonome n'est pas spécifiquement dédiée aux processus émotionnels, mais certains indices physiologiques liés

au système nerveux autonome permettent de détecter une activation émotionnelle. Selon de nombreux auteurs tels que Frijda et Scherer (2009), l'expérience émotionnelle, quelle qu'elle soit, génère des changements physiologiques. Il existe plusieurs mesures physiologiques de l'état émotionnel qui sont couramment regroupées en trois catégories (Mortillaro & Mehu, 2015) : les mesures se basant sur la fonction respiratoire (*e.g.*, la fréquence respiratoire), celles prenant pour indicateur le fonctionnement cardiaque (*e.g.*, la fréquence ou la variabilité cardiaque), et celles utilisant comme indice l'activité électrodermale (*e.g.*, la réponse galvanique de la peau). Ces différentes mesures permettent de conclure - ou non - à un éveil émotionnel, mais à aujourd'hui, il n'existe pas de consensus dans la littérature quant au fait qu'elles puissent servir à déterminer de quelle(s) émotion(s) spécifique(s) il s'agit, ni même la valence de l'émotion activée (Sequeira, Hot, Silver, & Delplanque, 2009). Bien que certains auteurs aient cherché à déterminer des patterns d'activation physiologique spécifiques à certaines émotions, leurs résultats ne permettent pas de conclure clairement en des activations différenciées en fonction des émotions (Kreibig, 2010 ; Larsen, Berntson, Poehlmann, Ito, & Cacioppo, 2008). Les indices physiologiques peuvent donc être utilisés, en contexte expérimental, pour estimer le niveau d'activation associé à une expérience émotionnelle, sans pour autant donner d'indication qualitative sur l'émotion spécifique activée.

Dans le cas des études du champ de la menace du stéréotype plus précisément, le recours à la mesure des composantes physiologiques du stress et de l'anxiété est recommandé pour pallier aux résultats mitigés obtenus au moyen d'échelles de mesure d'anxiété auto-rapportées (Gonzales *et al.*, 2002 ; Schmader, 2002 ; Schmader *et al.*, 2008 ; Schmader & Johns, 2003 ; Smith, 2004 ; Spencer *et al.*, 1999). De plus, selon O'Brien et Crandall (2003), la chute de performance des individus stigmatisés et placés en condition de menace du stéréotype lors d'une tâche difficile peut être expliquée par l'éveil physiologique. En effet, si l'éveil physiologique participe à la performance lorsque les individus font face à une tâche

facile, il contribue à la mise en place de comportements inappropriés et interférant avec la réussite aux tâches complexes et difficiles (*e.g.*, O'Brien & Crandall, 2003). La crainte de confirmer un stéréotype négatif peut également être une source d'augmentation de l'éveil physiologique (Osborne, 2007). Plusieurs études ont ainsi identifié une augmentation de l'activation du système nerveux sympathique par le biais (i) de mesures de la réponse électrodermale, (Auman, Bosworth & Hess, 2005 ; Hess, Hinson & Hodges, 2010 ; Murphy, Steele, & Gross, 2007 ; Osborne, 2007 ; Schmader *et al.*, 2008), (ii) du rythme cardiaque (Osborne, 2007), (iii) de la température corporelle (Osborne, 2007) ou (iv) de la pression sanguine (Auman, 2005 ; Blascovich *et al.*, 2001), chez les individus stigmatisés et placés en contexte menaçant. Il est également à noter que l'activation du système nerveux sympathique est associée à la production de corticostéroïdes et de catécholamines, impliquées dans la réaction de stress (Schmader *et al.*, 2008). En faible quantité, ces hormones permettent à l'individu de s'adapter et de se focaliser sur les éléments importants de la situation, mais en quantité importante, elles contribuent à diminuer les ressources cognitives. La libération excessive de cortisol perturbe le fonctionnement (1) de l'hippocampe - et diminue ainsi les performances mémorielles et spatiales (*e.g.*, Payne, Nadel, Allen, Thomas, & Jacobs, 2002 ; Schmader *et al.*, 2008), mais également celui (2) du cortex préfrontal - qui contrôle les ressources cognitives et attentionnelles lors d'une situation de stress (*e.g.*, Baumeister, Twenge, & Nuss, 2002 ; Schmader *et al.*, 2008).

Dans l'Étude 5, nous avons alors eu recours à une mesure qui permet de détecter l'éveil émotionnel sans prise de conscience chez le participant (Grapperon *et al.*, 2012 ; McCleary, 1950) : une mesure de l'activité électrodermale. Le niveau de conductance électrodermale est corrélé au niveau d'activation de stimuli émotionnels (Bradley, Codispoti, Cuthbert, & Lang, 2000) et l'augmentation de la réponse électrodermale suite à une activation émotionnelle aurait pour fonction de préparer à l'action (tendance à l'action, Frijda, 1986 ;

Kreibig, 2010). Il s'agit d'une manifestation électro-physiologique (Grapperon *et al.*, 2012) liée à l'activité des glandes sudoripares eccrines, particulièrement présentes au niveau de la peau des mains (400/ mm<sup>2</sup>, Critchley, 2002). Cette réaction est couramment utilisée comme témoin de la réactivité émotionnelle et permet de quantifier l'intensité d'une émotion, notamment dans le cadre d'un contexte de menace du stéréotype (Auman *et al.*, 2005 ; Hess *et al.*, 2010 ; Murphy *et al.*, 2007 ; Osborne, 2007 ; Schmader *et al.*, 2008). L'étude d'Osborne (2017) a par exemple montré que lorsque des femmes sont confrontées à une tâche de mathématiques et que leur prétendue infériorité dans ce domaine - comparativement aux hommes - leur est rappelée, elles subissent une augmentation de leur activité électrodermale.

Les deux études suivantes ont pour vocation de développer notre connaissance des processus émotionnels en jeu dans les effets de menace du stéréotype observés chez les participantes se percevant en surpoids. Plus précisément, dans l'Étude 4, nous avons mesuré les émotions au moyen d'une tâche indirecte (*i.e.*, la tâche de décision lexicale, Niedenthal, Halberstadt, & Setterlund, 1997), et dans l'Étude 5, à l'aide d'une mesure de la conductance électrodermale (*e.g.*, Grapperon, Pignol, & Vion-Dury, 2012 ; McCleary, 1950).

3. Étude 4 : Menace du stéréotype lié au surpoids, émotions, et sélection de plats dans un menu – mesure indirecte des émotions

L'objectif de cette étude était d'investiguer le rôle des émotions négatives, et notamment de l'anxiété dans la chute de performance aux tâches de sélection alimentaire observée précédemment chez les femmes se percevant en surpoids. Nous avons eu recours à une mesure implicite des émotions : la tâche de décision lexicale (Niedenthal *et al.*, 1997) qui permet de mesurer l'activation émotionnelle grâce à la rapidité de détection de mots émotionnels. Pour autant, cette tâche ne permet de mesurer que des catégories émotionnelles supra-ordonnées qui correspondent aux émotions de base (*i.e.*, la peur, la colère, la joie, la tristesse, la surprise, Ekman, 1984). Selon Shaver, Schwartz, Kirson et O'Connor (1987), les émotions sont organisées hiérarchiquement par catégories d'émotions, le plus souvent répertoriées en fonction de cinq émotions de base (*i.e.*, la peur, la colère, la joie, la tristesse, la surprise, Ekman, 1984). Dans cette conception, l'anxiété appartient à la catégorie de la peur, et c'est la raison pour laquelle, lors dans la présente étude, nous nous intéressons au rôle de la peur dans l'effet de menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la capacité des femmes à sélectionner des aliments sur la base de leurs valeurs nutritionnelles. Nous nous attendons à ce que la condition menaçante génère de la peur (traduite par une reconnaissance plus rapide des mots congruents avec l'émotion de peur, que des mots non congruents) chez les participantes qui se perçoivent en surpoids, et à ce que cette peur, à son tour, diminue la performance chez les participantes se percevant en surpoids.

Aussi, l'alimentation est étroitement liée à la notion de poids corporel. Comme les individus ont tendance à éprouver de la honte lorsqu'ils pensent ne pas correspondre aux idéaux culturels (Lewis, 1992 ; McKinley, 1998 ; Tangney *et al.*, 1996), ceux qui en surpoids

sont amenés à ressentir cette émotion lorsque confrontés aux idéaux de poids (Duarte, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Bastista, 2015). La honte est, quant à elle, bien souvent générée par un sentiment d'échec personnel (Crandall, 1994). Ainsi, nous pensons que les personnes qui se perçoivent en surpoids pourraient ressentir de la honte dans un contexte menaçant rendant la norme de poids corporel saillante. Dans la même veine, comme de nombreux individus qui pensent aller à l'encontre des normes (Miller, 1997 ; Roberts & Gettman, 2004), lorsque les femmes pensent que leur corps ne correspond à l'idéal de beauté, elles ont tendance à avoir du dégoût envers leur propre corps (Fallon & Rozin, 1985). De ce fait, nous pensons que les individus qui se pensent en surpoids pourraient également ressentir du dégoût de soi en contexte menaçant.

En outre, contrairement à la plupart des études sur le stigmatisme de poids (dont les Études 1, 2, et 3 de cette thèse) et en suivant la recommandation de Brochu et Dovidio (2014), nous avons, dans la présente étude, étudié les conséquences de la menace du stéréotype sur la capacité à évaluer et à sélectionner des aliments hypocaloriques en fonction de la perception subjective d'excès de poids chez les femmes mais aussi chez les hommes. En effet, des recherches antérieures ont indiqué que la représentation socioculturelle du corps masculin idéal a évolué depuis quelques années. Les modèles masculins sont de plus en plus minces et musclés (Law & Labre, 2002 ; Hebl & Tuchin, 2005) et la stigmatisation du surpoids n'est pas exclusivement réservée aux femmes (Puhl & Heuer, 2009). Étant donné que le fort surpoids est considéré comme une déviance à la fois chez les individus féminins et masculins (Fischler, 1993), les hommes sont, tout comme les femmes, la cible des stéréotypes relatifs au surpoids. Nous pouvons donc imaginer que les hommes pourraient, tout comme les femmes, subir les conséquences de la stigmatisation du surpoids. Ainsi, nous pensons que dans un

contexte de menace du stéréotype en lien avec le surpoids, ils pourraient également voir leur performance impactée.

Par ailleurs, la sélection/la consommation d'aliments est souvent un comportement social qui est susceptible d'être observé (*e.g.*, au restaurant), nous avons supposé qu'un contexte de choix publics augmenterait les effets de la menace du stéréotype sur les comportements liés à l'alimentation ainsi que sur les émotions négatives de peur. De plus, lorsqu'il s'agit d'alimentation, les individus ont tendance à montrer des comportements socialement désirables. En effet, étant donné qu'il est largement considéré que l'on « est ce que l'on mange » (Salvia, Jarrinb, Palucha, Irfan, & Plinerd, 2007, p. 01), les comportements alimentaires servent à donner une image de ce que l'on est (Mori, Chaiken, & Pliner, 1987 ; Pliner & Chaiken, 1990). Ainsi, les individus masculins comme féminins ont tendance à manger peu lorsqu'ils sont en présence d'un partenaire désirable (Mori *et al.*, 1987, étude 1). Selon les auteurs, cet effet est généré par le fait que les individus savent que le surpoids est considéré comme émanant d'un manque d'autocontrôle (DeJong & Kleck, 1986 ; Puhl, Schwartz, & Brownell, 2005) et que les personnes en surpoids souffrent d'un grand nombre de stéréotypes négatifs. Ainsi, pour renvoyer une image positive d'eux-mêmes, ils contrôlent ce qu'ils consomment. De ce fait, nous avons également manipulé la visibilité de la performance à la tâche de sélection alimentaire, que nous appellerons par la suite le Contexte des choix. Selon la théorie de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995), on observe les conséquences délétères de la menace du stéréotype essentiellement car les individus craignent de confirmer un stéréotype négatif associé à leur groupe. Comme le fait que la performance soit visible par une audience rend le contexte plus menaçant, elle peut amener les individus à avoir davantage peur d'être jugés en fonction du stéréotype (Cottrell, Wack,

Sekerak, & Rittle, 1968) et/ou à ressentir de la honte d'être exposés (Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996).

Dans la présente étude, nous nous attendons à ce que les participants se percevant en surpoids et placés en contexte de menace du stéréotype en lien avec le surpoids (H1) réussissent moins bien à la tâche de performance en lien avec la sélection alimentaire et (H2) ressentent plus les émotions de peur (de confirmer le stéréotype), honte (d'appartenir à un groupe qui est réputé pour s'alimenter de façon déséquilibrée) et dégoût (au sujet de leur propre poids corporel) que les autres participants. Nous supposons également (H3) que ces effets seront amplifiés lorsque les participants penseront que leurs choix alimentaires seront rendus visibles aux autres.

#### *a) Méthode*

**Participants et plan.** Cent trente-quatre étudiants en première année de licence de Psychologie (74 femmes et 60 hommes,  $M_{\text{âge}} = 21.58$ ,  $SD_{\text{âge}} = 3.82$ ) ont participé à cette étude en échange de crédits partiels de cours. Ils étaient aléatoirement assignés à l'une des 4 conditions d'un plan 2 (Condition : menaçante *vs.* contrôle) x 2 (Contexte des choix : choix privés *vs.* choix publics) inter-sujets. Les données de 11 des 134 participants ont été exclues de l'analyse parce qu'ils avaient déclaré souffrir de troubles de l'alimentation ( $n = 7$ ) ou n'avaient pas le Français pour langue maternelle ( $n = 4$ ). La taille de l'échantillon de travail était de 123 (70 femmes et 53 hommes ;  $M_{\text{âge}} = 19.49$ ,  $ET_{\text{âge}} = 3.97$ ).

## **Matériel.**

*Le questionnaire de renseignement préalable à l'étude* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les Études 1 et 3 (cf. Annexe 6).

*La tâche de décision lexicale* - Les émotions des participants (*i.e.*, renvoyant à la peur, au dégoût, à la honte et aux émotions positives) étaient mesurées au moyen d'une tâche de décision lexicale (Niedenthal *et al.*, 1997). Les participants étaient tout d'abord informés qu'ils allaient devoir catégoriser des mots : ils devaient identifier le plus rapidement et précisément possible si les suites de lettres qui apparaissaient à l'écran constituaient ou non des mots de la langue française. Ils devaient appuyer sur la touche « Q » du clavier AZERTY s'ils identifiaient le mot apparaissant à l'écran comme existant en langue française, et sur la touche « L » s'ils identifiaient le mot apparaissant à l'écran comme n'existant pas en langue française. Ces touches étaient identifiées au moyen de gommettes de couleurs afin d'en faciliter la distinction. Avant de débiter la tâche, ils positionnaient leurs index sur ces deux touches et réalisaient une phase d'entraînement composée de 14 essais. Lorsque la tâche débutait, une croix de fixation apparaissait pendant 500 millisecondes au centre de l'écran afin d'indiquer aux participants la localisation du stimulus. Cette croix de fixation était à nouveau présentée après chaque essai pour annoncer le mot suivant. Un mot ou un non-mot apparaissait ensuite pour une durée maximale de 3 000 millisecondes. Cent-douze stimuli étaient présentés une fois de façon aléatoire aux participants (cf. Annexe 13). Cinquante-six d'entre-eux étaient des mots existant dans la langue française, et 56 autres étaient des non-mots (*i.e.*, suites de lettres n'ayant pas de sens en langue française). Parmi les mots figuraient 28 mots émotionnels. Étaient présentés 7 mots par catégorie d'émotions issus de la tâche de décision lexicale de Chateignier (2011) et Dumesnil (2017), et 28 mots neutres. Ces derniers

étaient issus de la base de données lexicales du français contemporain « Lexique » (New, Pallier, Brysbaert & Ferrand, 2004) et étaient appariés aux mots émotionnels sur la base de leur première lettre, leur fréquence d'utilisation dans la langue française et leur nombre de syllabes. Comme recommandé par des auteurs tels que Larsen, Mercer et Balota (2006), ils présentaient des propriétés lexicales similaires à celles des mots émotionnels. Les non-mots étaient, quant à eux, également appareillés aux mots émotionnels et aux mots neutres sur la base de leur longueur. Une fois que les participants avaient catégorisé le mot (ou bien que les 3000 millisecondes étaient écoulées), une croix de fixation apparaissait à nouveau pendant 500 millisecondes, puis un nouveau stimulus était présenté. Nous mesurons le temps de réaction des participants en millisecondes (il s'agissait du nombre de millisecondes écoulées entre l'apparition du stimulus et la réponse du participant) pour chaque stimulus.

*La tâche de sélection alimentaire.* Cette tâche était identique à celle utilisée dans l'Étude 2. Un menu de restaurant illustré de photographies était présenté aux participants. Ils devaient sélectionner pour chaque catégorie de plats (entrée, plat principal à base de poisson, plat principal à base de viande, et dessert), le plat le moins calorique. Leur score de performance (allant de 0 à 4) correspondait à leur nombre de réponses correctes. (cf. Annexe 9).

*Le questionnaire de contrôle* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les études 1, 2, et 3. Ce questionnaire nous permettait de connaître leur fréquence de consommation des aliments composant les plats présentés dans le menu, ainsi que leur degré d'appréciation pour chacun d'entre eux. Elles renseignaient également leur fréquence de contrôle des apports caloriques, glucidiques et lipidiques ainsi que leur niveau de connaissance en nutrition, et leur dernière prise alimentaire et de boisson. Enfin, elles devaient mentionner si elles souffraient de troubles alimentaires.

## Procédure

Quelques jours avant les passations expérimentales, les participants remplissaient, en ligne, le questionnaire préalable à l'étude. Lors des passations expérimentales qui avaient lieu individuellement dans une salle d'expérimentation équipée d'un ordinateur, toutes les instructions s'affichaient à l'écran. L'expérimentatrice demandait aux participants de remplir un questionnaire de renseignement à l'occasion duquel seuls ceux placés en condition menaçante devaient mentionner leur taille et leur poids puis calculer leur IMC. Tous les participants recevaient ensuite la consigne les informant qu'ils allaient devoir constituer le menu le moins calorique à partir d'un menu du restaurant. La manipulation de la menace du stéréotype impliquait une description du test comme mesure des capacités de sélection des aliments, et nous avons explicitement mentionné l'idée que les personnes ayant un surplus de poids avaient tendance à faire de mauvais choix lorsqu'il s'agissait de choisir des aliments. Dans la condition contrôle, les participants ne fournissaient pas leur poids, leur taille, ni leur IMC, et la consigne ne mentionnait aucunement le poids, elle leur indiquait seulement qu'ils allaient devoir réaliser une tâche de sélection alimentaire (cf. Tableau 8). La nature publique ou privée des choix était manipulée en informant la moitié des participants que leurs choix seraient rendus publics aux autres participants, alors qu'il était prétendu à l'autre moitié que leurs choix resteraient privés. Les participants devaient ensuite compléter la tâche de décision lexicale et après un rappel des consignes, ils effectuaient la tâche de performance (*i.e.*, la tâche de sélection alimentaire) et remplissaient le questionnaire de contrôle. Pour terminer, ils recevaient un débriefing complet de l'étude et étaient remerciés.

**b) Résultats**

**Analyses préliminaires**

**Caractéristiques de la population.** L'IMC moyen des participants de notre échantillon était de 21.88 ( $ET_{IMC} = 3.96$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.33 ( $ET_{poidsperçu} = 1.08$ ), indiquant que les participants percevaient leur poids comme étant « normal ». La Tableau 14 ci-dessous présente la distribution des participants en fonction de leur IMC, de leur perception de poids et de leur genre.

Tableau 14 : Étude 4. Répartition du nombre de participants en fonction de leur perception de poids, de leur IMC, et de leur sexe, et proportions (en pourcentages) des participants se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids Poids réel (IMC) par genre	Sous-poids				Perception de poids « normal » n (%âge)	Poids « normal »			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	Total perception de sous-poids n (%âge)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	Total perception de surpoids n (%âge)
Sous-poids									
Femmes	0	2	2	4 (26.67%)	6 (40.00%)	5	0	0	5 (33.33%)
Hommes	0	2	3	5 (62.50%)	3 (37.50%)	0	0	0	0
Total	0	4	4	8 (34.78%)	9 (39.13%)	5	1	0	6 (26.09%)
Poids « normal »									
Femmes	0	1	6	7 (18.42%)	17 (44.74%)	10	4	0	14 (36.84%)
Hommes	0	1	12	13 (41.94%)	14 (45.16%)	3	0	1	4 (12.90%)
Total	0	2	17	19 (27.94%)	31 (45.59%)	14	3	1	18 (26.47%)
Surpoids									
Femmes	0	0	1	1 (5.88%)	0 (0.00%)	10	6	0	16 (94.12%)
Hommes	0	0	4	4 (28.57%)	1 (07.14%)	6	3	0	9 (64.29%)
Total	0	0	1	1 (03.125%)	1 (03.125%)	18	9	3	30 (93.75%)

**Contrôles.** Nous avons régressé les scores de performance sur les variables de contrôle mesurées au moyen du questionnaire de fin de passation. Cette analyse n'a révélé aucun effet de la palatabilité (tous les  $ps > .40$ ) et la fréquence de consommation (tous les  $ps > .25$ ) des aliments composant les plats présentés dans le menu, ni de l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson (tous les  $ps > .19$ ) sur la performance. Nous n'avons pas non plus observé d'effet de l'estimation de la difficulté de la tâche (tous les  $ps > .30$ ), de la réussite perçue (tous les  $ps > .35$ ), de la fréquence de contrôle des apports caloriques (tous les  $ps > .32$ ), du niveau de connaissances en ce qui concerne les apports nutritionnels (tous les  $ps > .25$ ) sur la performance.

### **Analyses principales**

**Performance.** Nous avons régressé la performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 »), le contexte des choix (choix publics codés « 1 », choix privés codés « -1 »), le genre (féminin codé « 1 », masculin codé « -1 »), et la perception de poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue). L'analyse a montré que l'IMC n'avait pas d'effet sur la performance,  $B = -.12$ ,  $t(107) = -1.10$ ,  $p = .28$ , 95 % IC [-0.08, 0.02]. Nous avons ensuite observé un effet principal de la perception de poids sur la performance,  $B = -.22$ ,  $t(107) = -2.11$ ,  $p = .037$ , 95% IC [-0.44, -0.01],  $\eta^2p = .04$ , indiquant que plus les participants pensaient être en surpoids, plus leur performance diminuait. Nous avons également observé un effet de la condition,  $B = -.46$ ,  $t(107) = -2.54$ ,  $p = .01$ , 95 % IC [-0.82, -0.10],  $\eta^2p = .05$ . Les participants en condition menaçante ont obtenu des scores de performance plus faibles ( $M = 2.16$ ,  $ET = 0.91$ ) que ceux en condition de contrôle ( $M = 1.73$ ,  $ET = 0.98$ ). L'analyse n'a pas montré d'effets principaux du genre,  $B = -$

.03,  $t(107) = -0.25$ ,  $p = .80$ , 95 % IC [-0.08, 0.02], et du contexte des choix,  $B = .03$ ,  $t(107) = 0.26$ ,  $p = .80$ , 95 % IC [-0.17, 0.22].

Nous avons constaté un effet d'interaction de la condition et du sexe sur la performance,  $B = -.73$ ,  $t(107) = -2.00$ ,  $p = .048$ , 95% IC [-1.46, -0.01],  $\eta^2p = .04$ . Cet effet a été décomposé à l'aide de post-hoc (HSD de Tukey) puisqu'elle n'impliquait que des variables catégorielles. Cette analyse a montré que chez les femmes, on observe des scores de performance plus faible en condition menaçante ( $M = 1.62$ ,  $ET = 0.21$ ) qu'en condition contrôle ( $M = 2.37$ ,  $ET = 0.17$ ,  $p = .01$ ). L'analyse post-hoc n'a pas montré d'autre différence significative (tous les  $ps > .10$ ).

L'analyse de régression a également révélé une interaction tendanciellement significative de la condition et de la perception de poids,  $B = -.30$ ,  $t(107) = -1.75$ ,  $p = .08$ , 95% IC [-0.65, 0.04],  $\eta^2p = .03$  (cf. Figure 14). Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Il en est ressorti que la perception de poids avait un effet significatif pour les participants (féminins et masculins) en condition menaçante,  $B = -.47$ ,  $t(119) = -3.97$ ,  $p < .001$ , 95% IC [-0.71, -0.24],  $\eta^2p = .07$ . Ainsi, plus la perception de poids augmentait en condition menaçante, plus les scores de performance diminuaient. L'effet de la perception de poids ne s'est pas avéré significatif en condition contrôle,  $B = -.11$ ,  $t(117) = -1.28$ ,  $p = .20$ , 95% IC [-0.29, 0.06]. Enfin, nous n'avons pas observé d'autre effet d'interaction à l'issue de l'analyse de régression (cf. Tableau 15).

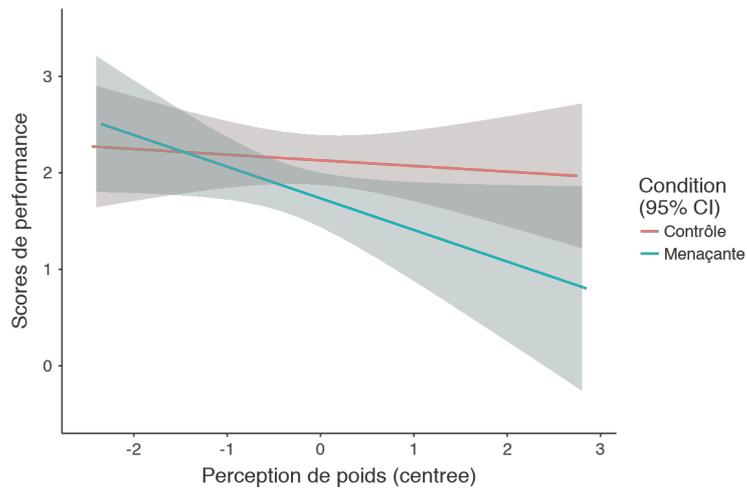


Figure 14 : Étude 4. Scores de performance des participants féminins et masculins à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

Tableau 15 : Étude 4. Résultats non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, du contexte des choix, du genre, et de l'interaction de ces variables sur la performance, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (107)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Perception de poids * genre	-0.07	-0.66	0.51	[-0.24, 0.12]
Contexte des choix * Perception de poids	0.11	0.97	0.33	[-0.09, 0.27]
Contexte des choix * genre	-0.16	-1.60	0.11	[-0.35, 0.04]
Condition * Contexte des choix	-0.13	-1.31	0.19	[-0.32, 0.06]
Contexte des choix * Perception de poids * Genre	-0.08	-0.84	0.40	[-0.25, 0.10]
Condition* Perception de poids * Genre	-0.08	-0.75	0.45	[-0.25, 0.11]
Condition * Perception de poids * Contexte des choix	0.08	0.76	0.45	[-0.11, 0.25]
Condition * Contexte des choix * Genre	-0.11	-1.09	0.28	[-0.30, 0.08]
Condition * Contexte des choix * Perception de poids * Genre	-0.17	-1.58	0.12	[-0.32, 0.04]

Étant donné que la décomposition de l'effet d'interaction de la condition et du sexe sur la performance a montré une différence significative de la condition seulement chez les femmes, et que selon la littérature, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de ressentir de la stigmatisation en lien avec poids (Chen & Brown, 2005 ; Regan, 1996) puisqu'elles subissent une pression normative à la minceur plus importante (Robineau & de Saint Pol, 2013 ; Polivy & Herman, 2004), des analyses de régression séparées pour les échantillons de femmes et d'hommes ont ensuite été effectuées. Nous avons régressé la performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 »), le contexte des choix (choix publics codés « 1 », choix privés codés « -1 »), et la perception de poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue) sur les données des participantes de sexe féminin ( $n = 70$ ). Cette analyse a révélé un effet principal de la condition,  $B = -.41$ ,  $t(61) = -3.34$ ,  $p = .001$ , 95% IC [-1.29, -0.33],  $\eta^2p = 0.17$ , ce qui indique que les participantes en condition menaçante ont moins bien réussi à la tâche de performance ( $M = 1.64$ ,  $ET = 1.06$ ) comparativement à celles en condition contrôle ( $M = 2.35$ ,  $ET = 0.89$ ). Nous n'avons pas observé d'effet principal de la perception de poids, ni de l'IMC, du contexte des choix (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 16).

Tableau 16 : Étude 4. Résultats non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions positives des participants masculins, en contrôlant l'IMC, sur les données des participantes.

	<i>B</i>	<i>t</i> (67)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Perception de poids	-0.23	-1.69	0.11	[-0.51, 0.04]
IMC	-0.15	-1.12	0.27	[-0.11, 0.03]
Contexte des choix	-0.13	-1.08	0.29	[-0.37, 0.11]
Contexte des choix * Perception de poids	0.02	0.18	0.86	[-0.21, 0.25]
Contexte des choix * Perception de poids * Condition	-0.08	-0.68	0.50	[-0.31, 0.15]

Nous avons également constaté un effet d'interaction tendanciellement significatif de la condition et de la perception de poids,  $B = -.43$ ,  $t(61) = -1.79$ ,  $p = .08$ , 95% IC [-0.90, 0.05],  $\eta^2p = 0.05$  (cf. Figure 15), que nous avons décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Les analyses de régression séparées dans la condition menaçante et la condition contrôle ont montré que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes en condition menaçante,  $B = -.43$ ,  $t(67) = -2.57$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-0.77, -0.10],  $\eta^2p = .09$ , mais pas pour celles de la condition contrôle,  $B = -.12$ ,  $t(67) = -0.84$ ,  $p = .41$ , 95% IC [-0.41, 0.17]. Plus précisément, en condition menaçante seulement, plus les femmes se percevaient en surpoids, plus leur performance diminuait.

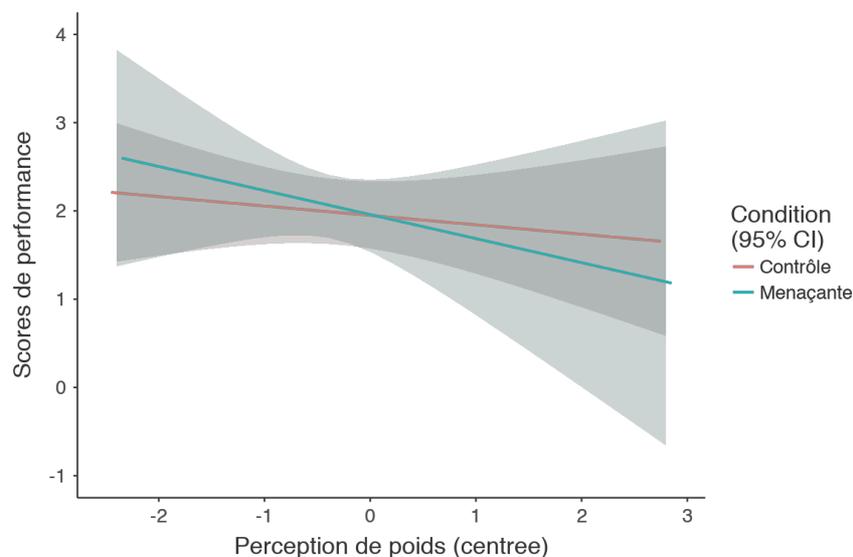


Figure 15 : Étude 4. Scores de performance des femmes à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

Nous avons par ailleurs observé un effet d'interaction tendanciellement significatif de la condition et du contexte des choix,  $B = -.46$ ,  $t(61) = -1.93$ ,  $p = .06$ , 95% IC [-0.94, 0.02],  $\eta^2p = 0.06$ . L'analyse post hoc (HSD de Tukey) a montré que les participantes dans le

contexte de choix publics et en condition menaçante ont obtenu des scores de performance plus faibles ( $M = 1.07$ ,  $ET = 0.91$ ) que celles en contexte de choix public et en condition contrôle ( $M = 2.41$ ,  $ET = 0.85$ ,  $p = .01$ ) et que celles dans le contexte des choix privés et en condition contrôle ( $M = 2.27$ ,  $ET = 0.96$ ,  $p = .03$ , cf. Figure 16). L'analyse n'a pas montré d'effet d'interaction simple du contexte des choix et de la perception de poids, ni d'effet d'interaction double du contexte des choix, de la perception de poids, et de la condition (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 17).

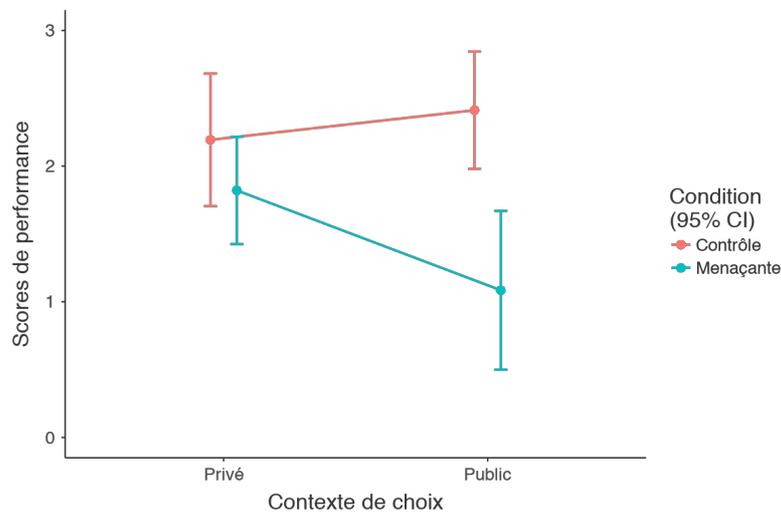


Figure 16 : Étude 4. Scores de performance des femmes à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et du contexte de la performance.

Nous avons régressé la performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 »), le contexte des choix (choix publics codés « 1 », choix privés codés « -1 »), et la perception de poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue) sur les données des participants de genre masculin ( $n = 53$ ). Aucun effet n'a été trouvé (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 17).

Tableau 17 : Étude 4. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions positives des participants masculins, en contrôlant l'IMC, sur les données des participants de genre masculin.

	<i>B</i>	<i>t</i> (67)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Condition	-0.006	-0.04	0.97	[-0.28, 0.27]
Perception de poids	-0.27	-1.02	0.31	[-0.56, 0.19]
IMC	-0.05	-0.30	0.77	[-0.09, 0.07]
Contexte des choix	0.16	0.99	0.33	[-0.15, 0.43]
Condition * Contexte des choix	-0.06	-0.39	0.69	[-0.33, 0.22]
Contexte des choix * Perception de poids	0.21	1.06	0.30	[-0.13, 0.43]
Condition * Perception de poids	-0.12	-0.60	0.55	[-0.36, 0.20]
Contexte des choix * Perception de poids * Condition	0.29	1.47	0.15	[-0.07, 1.47]

## Émotions.

*Traitement des données* – Un test de normalité sur les données des participants des deux genres nous a permis de constater que la distribution des données de temps de réaction n'était pas gaussienne. En reprenant la procédure appliquée par Dumesnil (2017) et basée sur Baayen et Milin (2015), Ratcliff (1993), Ulriche et Miller (1994) ainsi que Whelan (2008), nous avons (1) éliminé les temps de réaction des réponses incorrectes et les temps de réaction inférieurs à 200 millisecondes ou supérieurs à 2000 millisecondes (6.7 % des observations), (2) testé différentes méthodes de transformation des données (*i.e.*, logarithme, racine carrée, inverse, inverse de la racine carrée et inverse du carré) et sélectionné la méthode de transformation permettant le plus d'obtenir une distribution normale de nos données, (3) transformé les temps de réactions avec la méthode de transformation inverse (*i.e.*, une transformation inverse, Baayen & Milin, 2015 ; Whelan, 2008), et (4) supprimé les

observations extrêmes (*i.e.*, supérieures à 2 écarts-type de la moyenne, soit 8.2% des observations, ce qui est acceptable selon Baayen et Milin, 2015). Une fois les données transformées, nous avons soustrait la moyenne des temps de réaction pour chacune des catégories émotionnelles (*i.e.*, mots émotionnels liés à la peur, dégoût, honte, émotions positives) à la moyenne des temps de réaction aux catégories de mots neutres associés. Ce calcul nous a permis, pour chaque catégorie d'émotions (*i.e.*, peur, dégoût, honte, et émotions positives), d'obtenir un score de facilitation qui que nous avons ensuite utilisé comme indicateur du ressenti émotionnel des participants. Un score de facilitation élevé indique ainsi une activation émotionnelle élevée.

*Analyses* - Nous avons régressé les différents scores de facilitation (*i.e.*, pour la peur, la joie, le dégoût et la honte) sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 »), le contexte des choix (choix publics codés « 1 », choix privés codés « -1 »), le genre (féminin codé « 1 », masculin codé « -1 »), et la perception de poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue) sur la population totale de participants (*i.e.*, féminins et masculins). Les résultats n'ont révélé aucun effet de nos variables (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 18).

Tableau 18 : Étude 4. Résultats de l'analyse de régression de la condition, de la perception de poids, du contexte des choix, du genre, et de l'interaction de ces variables sur les scores de facilitation de peur, de dégoût, de honte, et de joie, en contrôlant l'IMC

	Peur				Dégoût				Honte				Joie			
	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC
Condition	-0.09	-0.80	0.42	[-0.04, 0.02]	0.01	0.12	0.91	[-0.08, 0.09]	-0.08	-0.75	0.46	[-0.40, 0.18]	-0.02	-0.20	0.84	[-0.03, 0.03]
Perception de poids	0.15	1.02	0.31	[-0.02, 0.05]	0.07	0.46	0.65	[-0.08, 0.12]	0.08	0.50	0.62	[-0.25, 0.43]	0.007	0.05	0.96	[-0.04, 0.04]
Contexte des choix	-0.08	-0.70	0.50	[-0.04, 0.02]	-0.06	-0.52	.060	[-0.11, 0.06]	0.08	0.67	0.50	[-0.19, 0.39]	0.03	0.28	0.78	[-0.03, 0.04]
IMC	-0.12	-0.94	0.35	[-0.01, 0.01]	-0.11	-0.82	0.41	[-0.03, 0.01]	-0.11	-0.84	0.40	[-0.11, 0.04]	0.12	0.96	0.34	[-0.005, 0.01]
Genre	-0.03	-0.23	0.82	[-0.03, 0.03]	-0.08	-0.70	0.49	[-0.11, 0.06]	0.08	0.68	0.50	[-0.19, 0.39]	0.02	-0.13	0.90	[-0.04, 0.03]
Condition * Contexte des choix	0.02	0.21	0.84	[-0.03, 0.03]	-0.04	-0.33	0.74	[-0.09, 0.07]	0.05	0.44	0.66	[-0.22, 0.35]	0.01	0.10	0.92	[-0.03, 0.04]
Condition * Genre	0.05	0.49	0.62	[-0.02, 0.03]	-0.04	-0.39	0.70	[-0.07, 0.09]	0.08	0.74	0.46	[-0.05, 0.03]	-0.06	0.56	0.57	[-0.05, 0.03]
Contexte des choix * Genre	-0.15	-1.37	0.18	[-0.05, 0.01]	0.03	0.24	0.81	[-0.07, 0.09]	-0.09	-0.76	0.45	[-0.40, 0.18]	0.02	0.19	0.85	[-0.03, 0.04]
Condition * Perception de poids	0.007	0.06	0.95	[-0.03, 0.03]	-0.04	-0.39	0.70	[-0.10, 0.07]	-0.03	-0.26	0.80	[-0.30, 0.04]	0.08	0.68	0.50	[-0.02, 0.04]
Contexte des choix * Perception de poids	0.07	0.59	0.56	[-0.02, 0.04]	0.02	0.21	0.87	[-0.03, 0.05]	0.03	0.28	.78	[-0.24, 0.23]	0.02	0.20	0.84	[-0.03, 0.04]

	Peur				Dégoût				Honte				Joie			
	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (106)	<i>p</i>	95% IC
Perception de poids * Genre	0.05	0.42	0.68	[-0.02, 0.03]	0.03	0.23	0.84	[-0.03, 0.05]	-0.007	-0.05	0.96	[-0.28, 0.26]	0.15	1.21	0.23	[-0.03, 0.04]
Condition * Contexte des choix * Genre	-0.11	-1.04	0.30	[-0.04, 0.01]	-0.03	-0.26	0.78	[-0.09, 0.07]	-0.01	-0.12	0.91	[-0.29, 0.25]	-0.007	-0.06	0.95	[-0.03, 0.03]
Condition * Contexte des choix * Perception de poids	0.18	1.57	0.12	[-0.01, 0.05]	-0.003	-0.03	0.98	[-0.08, 0.08]	0.02	0.18	0.86	[-0.24, 0.29]	0.02	0.18	0.86	[-0.03, 0.04]
Condition * Perception de poids * Genre	0.11	0.95	0.35	[-0.03, 0.03]	0.004	0.03	0.97	[-0.08, 0.08]	0.04	0.33	0.74	[-0.23, 0.32]	0.05	0.41	0.68	[-0.03, 0.04]
Condition * Contexte des choix * Perception de poids * Genre	0.01	0.12	0.91	[-0.01, 0.04]	0.05	0.46	0.64	[-0.06, 0.10]	-0.04	-0.34	0.73	[-0.31, 0.22]	0.07	0.58	0.57	[-0.03, 0.04]
Condition * Contexte des choix * Perception de poids * Genre	0.03	0.25	0.80	[-0.02, 0.03]	0.08	0.59	0.55	[-0.06, 0.10]	-0.05	-0.41	0.69	[-0.03, 0.04]	0.04	0.33	0.74	[-0.03, 0.04]

**Effets des émotions sur la performance.** Étant donné que nous posions l'hypothèse que les émotions seraient impliquées dans la diminution de la performance générée par la menace du stéréotype, nous avons régressé le score de performance sur les scores de facilitation de chaque émotion. Cette analyse n'a pas montré d'effet significatif des émotions sur la performance (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 19).

Tableau 19 : Étude 4. Résultats de l'analyse de régression des scores de facilitation de peur, de dégoût, de honte, et de joie, sur les scores de performance.

	<i>B</i>	<i>t</i> (118)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Peur	0.05	0.58	0.56	[-0.93, 1.72]
Dégoût	0.09	0.99	0.33	[-0.24, 0.71]
Honte	0.10	1.06	0.29	[-0.06, 0.21]
Joie	0.008	0.08	0.93	[-1.06, 1.16]

### *c) Discussion*

La présente étude avait pour objectif premier de déterminer si les processus émotionnels sont en jeu dans la chute de performance observée chez les femmes se percevant en surpoids et placées en condition de menace du stéréotype. Nous nous attendions à observer plus de peur, de honte, et de dégoût, chez les individus placés en contexte menaçant et qui se percevaient en surpoids que chez les autres participantes. Pour autant, les résultats observés au sujet des émotions ne nous permettent pas de tirer une telle conclusion. Nous n'avons obtenu aucun effet de nos variables d'intérêt (*i.e.*, condition, contexte de choix et perception de poids) sur les mesures d'émotions des participants, et les émotions n'ont, de fait, pas médiatisé l'effet de menace du stéréotype et de la perception de poids sur la performance à la

tâche de sélection alimentaire. Néanmoins, la littérature met en avant des biais de la tâche de décision lexicale qui pourraient en partie expliquer cette absence d'effet.

Tout d'abord, selon certains auteurs, les temps d'identification à une tâche de décision lexicale peuvent être conditionnés par le caractère abstrait ou concret des mots, en amont de toute variation due à l'état émotionnel des participants. En effet, selon Kanske et Kotz (2007) les latences de décision sont généralement plus courtes pour les mots concrets que pour les mots abstraits. C'est effectivement ce que nous avons observé à l'issue d'analyses exploratoires complémentaires<sup>6</sup> : les participants ont reconnu plus rapidement les mots concrets que les mots abstraits. Selon Kanske et Kotz (2007), les mots abstraits font appel à

---

<sup>6</sup> Nous avons tout d'abord catégorisé l'ensemble des mots utilisés lors de la tâche de décision lexicale selon leur caractère concret ou non. Nous avons pour cela fait appel à 2 juges experts (*i.e.*, étudiants en doctorat d'informatique et traitement du langage de l'Université Paris-Nanterre, Hardesty & Bearden, 2004 ; Gilovich & Griffin, 2010) qui étaient aveugles aux hypothèses de l'étude. Ils ont classé chacun des mots dans les catégories « mots concrets » ou « mots abstraits », sans davantage de consigne (Kanske & Kotz, 2007). Après un premier classement et un accord inter-juge de 93,75 % (*i.e.*, 60 mots sur 64 catégorisés de manière identique), ils se sont accordés sur la catégorisation des 4 mots restants (Devine, 1989), ce qui nous a permis de catégoriser l'ensemble des mots, pour obtenir un total de 40 mots concrets et 24 mots abstraits. Nous avons ensuite calculé les temps d'identification moyens de l'ensemble des mots concrets d'une part, et de l'ensemble des mots abstraits d'autre part, avant de réaliser une ANOVA intra-participants avec ces moyennes pour facteurs. Cette analyse a mis en évidence un effet significatif de la nature des mots,  $F(1,110) = 33.10, p = .001, \eta^2p = .33$ , indiquant que les participants ont reconnu plus rapidement les mots concrets ( $M = .00158, ET = .0000149$ ) que les mots abstraits ( $M = .00163, ET = .0000161$ ).

un traitement sémantique plus soutenu que les mots concrets, ce qui peut retarder leur identification malgré la présence d'une congruence émotionnelle. À l'inverse, les mots concrets bénéficieraient de l'activation d'une image mentale (Kanske & Kotz, 2007, étude 1) qui accélère leur traitement même en l'absence de congruence émotionnelle.

Par ailleurs, la littérature a récemment présenté d'autres résultats qui remettent en question la fiabilité de la mesure de rapidité de reconnaissance des mots. De récents travaux de psycho-linguistique montrent que les mots valencés émotionnellement sont généralement reconnus plus rapidement que les mots neutres (*e.g.*, Knickerbocker, Johnson, & Altarriba, 2015 ; Kousta, Vinson, & Vigliocco, 2009 ; Kuperman, Estes, Brysbaert, & Warriner, 2014 ; Sereno, Scott, Yao, Thaden, & O'Donnell, 2015). Selon certains auteurs, cet effet s'expliquerait par la richesse des représentations sémantiques des mots émotionnels (Syssau & Laxén, 2012). En effet, les mots émotionnels 1) seraient inscrits dans un réseau sémantique d'une plus forte densité que les autres réseaux (Unkelbach, Fiedler, Bayer, Stegmüller, & Danner, 2008), 2) bénéficieraient d'un multi-codage, à savoir linguistique, mais également physiologique et expérientiel (Kousta, Vigliocco, Vinson, Andrews, & Del Campo, 2011 ; Niedenthal, Winkielman, Mondillon, & Vermeulen, 2009), ce qui rendrait plus rapide leur traitement orthographique. Cet effet aurait une utilité en termes de survie : les mots émotionnels seraient des stimuli permettant d'obtenir des informations sur l'environnement, suscitant ainsi une attention accrue. Ils seraient ainsi particulièrement pertinents pour la survie (Estes & Adelman, 2008 ; Kuperman *et al.*, 2014). Ces différents arguments nous ont alors amenés à vérifier si cet effet ne s'observait pas sur nos données, ce qui nous a permis d'identifier que les mots à valence émotionnelle avaient été significativement plus rapidement

reconnus que les mots à valence neutre<sup>7</sup>. De plus, les participants de la condition menaçante ont identifié l'ensemble des mots, qu'ils soient neutres ou valencés, plus lentement que les participants de la condition contrôle. Nous pensons de ce fait que le contexte menaçant a pu ralentir le fonctionnement cognitif général des participantes. Ces résultats nous amènent alors à remettre en question la pertinence de l'utilisation de cette tâche dans notre contexte.

---

<sup>7</sup> Nous avons dans un premier temps calculé des temps moyen d'identification de 1) l'ensemble des mots à valence émotionnelle et 2) l'ensemble des mots à valence neutre. Nous avons ensuite conduit une analyse de régression suivant la procédure de Lorch et Myers (1990), avec comme variables dépendantes les moyennes des temps d'identification des mots à valence émotionnelles et des mots à valence neutre en variable intra-participants, et comme prédicteurs inter-participants la condition (condition menaçante vs. condition contrôle), le contexte des choix (choix publics vs. choix privés), le genre (féminin vs. masculin), et la perception de poids centrée. Nous avons également contrôlé l'IMC dans cette analyse. Conformément à la procédure de Lorch et Myers (1990) nous reportons les effets intra-participants au moyen de la statistique  $F$  de Fisher associée aux différences de moyennes intra-participants. Cette analyse a mis en évidence un effet principal intra-participant du type de mots,  $F(1, 109) = 29.44, p < .001, \eta^2p = .21$ , montrant que les participants ont, d'une manière générale, reconnu plus rapidement les mots neutres ( $M = .00157, ET = .00000155$ ) que les mots à valence émotionnelle ( $M = .00161, ET = .00000152$ ). Nous avons en outre observé un effet principal inter-participants de la condition menaçante,  $F(1,109) = 6.32, p = .013, \eta^2p = .055$ , indiquant que les participants de la condition menaçante ont identifié l'ensemble des mots plus lentement ( $M = .00163, ET = .0000157$ ) que les participants de la condition contrôle ( $M = .00156, ET = .0000130$ ). Tous les autres effets se sont avérés non significatifs (tous les  $ps > .10$ ).

En outre, nos résultats confirment que les femmes qui se pensent en surpoids sont moins performantes dans le choix d'aliments hypocaloriques lorsque le stéréotype indiquant que les personnes en surpoids font les mauvais choix alimentaires est rendu saillant (*i.e.*, lorsqu'elles sont placées dans la condition de menace du stéréotype). A nouveau, cet effet indique que la menace du stéréotype n'a pas seulement d'effet chez les individus objectivement en surpoids (comme c'était le cas dans l'étude 1 de Brochu & Dovidio, 2014), mais aussi les femmes qui croient être en surpoids. En effet, parmi les 40.00 % de participantes ayant mal estimé leur poids, 89.29 % surestimaient leur poids. De plus, parmi les participantes en sous-poids ou de poids « normal », 40% ont déclaré se percevoir en surpoids (cf. Tableau 14). Ainsi, la perception subjective de surpoids (qui peut être erronée) peut amener les femmes à souffrir des conséquences négatives des stéréotypes relatifs au surpoids. Bien que la conclusion sur ce dernier résultat soit à prendre avec précaution puisque l'effet s'est avéré tendanciellement significatif, ce résultat participe à confirmer (suite aux Études 1, 2, et 3) que la menace du stéréotype en lien avec le surpoids peut avoir des conséquences délétères sur la capacité des femmes qui se perçoivent en surpoids à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles.

Par ailleurs, comme suggéré par Brochu et Dovidio (2014), nous avons, dans le présent travail, testé les effets de menace du stéréotype à la fois sur les hommes et sur les femmes. Il est important de noter que nos résultats sont conformes à ceux de Blodorn, Major, Hunger et Miller (2016) qui ont montré qu'un poids corporel perçu élevé provoquait des conséquences négatives chez les femmes, mais pas chez les hommes. En effet, même si les standards masculins sont plus minces et musclés que par le passé (Law & Labre, 2002 ; Hebl & Tuchin, 2005), le culte de la minceur est plus important chez les femmes que chez les hommes (Clarke & Korotchenko, 2011). La minceur est considérée depuis plusieurs

décennies comme l'idéal corporel féminin (Collins, 1988 ; Hesse-Biber, Leavy, Quinn, & Zoino, 2006) et même associée à l'amabilité et la réussite chez les femmes, alors que la surcharge pondérale renvoie à un manque de charme et d'intérêt amoureux toujours chez les femmes, et pas chez les hommes (Greenberg, Eastin, Hofshire, Lachlan, Lachlan, & Brownell, 2003). Les idéaux corporels féminins d'attractivité sont aujourd'hui plus minces que par le passé, et plus minces pour les femmes que pour les hommes (Silverstein, Perdue, & Peterson, 1986). Pendant la socialisation, ces normes sont intériorisées (Hesse-Biber *et al.*, 2006) rendant ainsi les femmes plus susceptibles que les hommes de développer une mauvaise image corporelle (Tylka & Sabik, 2010). Ainsi, il est possible qu'étant donné que la minceur est considérée comme moins importante chez les hommes, ces derniers ont pu ne pas se sentir menacés par le contexte. Nous pensons également qu'il est à envisager que, bien que les hommes puissent être préoccupés par leur image, ils n'aient pas le sentiment de devoir contrôler leurs apports caloriques, manger léger étant stéréotypiquement associé à la féminité (Carof, 2015 ; Cavazza *et al.*, 2011, 2015). De plus, on observe que parmi les femmes qui étaient en sous-poids ou avaient un poids normal, 47.17 % surestimaient leur poids, alors que chez les hommes qui étaient en sous-poids ou avaient un poids normal, 17.95 % surestimaient leur poids. Une analyse de contingence nous a permis de montrer que cette différence entre la proportion de femmes qui se perçoivent plus grosses qu'elles ne le sont, et d'hommes dans la même situation est significative,  $\chi^2(1) = 8.46, p < .004$ . En d'autres termes, à IMC équivalents, les femmes se trouvaient « plus grosses » que les hommes. Nous pensons que cette différence peut s'expliquer par le fait que chez les femmes, l'idéal corporel est à la minceur excessive, alors qu'un poids « normal » est valorisé chez les hommes (Clarke & Korotchenko, 2011). Ainsi, face à des normes pondérales faibles, les femmes se perçoivent très vite comme ayant un excès de poids en comparaison avec la norme (Dany & Morin, 2010)

Comme dans les Études 1, 2, et 3, les résultats ont également montré, qu'indépendamment de l'image corporelle perçue, le contexte menaçant nuisait à la capacité de choisir des aliments hypocaloriques : les participants (femmes et hommes) qui avaient dû renseigner leur taille, leur poids et calculer leur IMC, et qui avaient reçu une consigne menaçante avant de réaliser la tâche de sélection alimentaire ont obtenu des scores de performance plus faibles que ceux placés en condition contrôle. Les normes de poids pourraient expliquer cet effet : comme la minceur est une norme importante dans les sociétés occidentales (Chang & Christakis, 2003 ; Crowther & Myers, 2009), la simple activation de concepts liés au poids pourrait être suffisante pour déclencher un contexte menaçant, et ce même chez les individus qui ne pensent pas être en surpoids. De plus, indépendamment de leur perception corporelle, les femmes qui pensaient que leur performance serait rendue publique ont obtenu des scores de performance tendancielle plus faibles quand elles étaient placées en condition menaçante. Nous pensons que le caractère public de la performance a pu rendre le contexte de réalisation de la tâche plus menaçant. En effet, lorsque les individus sont informés du caractère public de leur performance, ils ont tendance à produire davantage de pensées interférentes liée à leur peur de confirmer le stéréotype par lequel elles pensent être ciblées (Cottrell *et al.*, 1968). Or, en contexte de menace du stéréotype, les pensées intrusives en lien avec le stéréotype, diminuent les ressources de la mémoire de travail (*e.g.*, Ellis *et al.*, 1997 ; Kaslow *et al.*, 1983). De plus, essayer de supprimer ces pensées négatives (tentative courante des personnes stigmatisées en contexte menaçant, Logel *et al.*, 2009) mobilise des ressources cognitives qui devraient être allouées à la réalisation de la tâche de performance. Nous pensons que ce processus a pu amener les femmes qui croyaient que leur score de performance serait divulgué aux autres participantes à voir leur performance chuter.

Enfin, comme dans l'Étude 2 et contrairement aux Études 1 et 3, nous avons observé qu'indépendamment de la condition, le simple fait de se penser en surpoids nuisait à la capacité des individus à choisir des aliments à faible teneur en calories. Les participantes qui croyaient avoir un surplus de poids (y compris lorsque c'est objectivement à tort) ont obtenu des scores de performance plus faibles que celles dont ce n'était pas le cas. La nature de la tâche de performance pourrait expliquer cet effet : l'exécution d'une tâche liée à l'alimentation peut avoir activé le concept de poids et éventuellement les normes sociales associées au poids. Encore une fois, cette simple activation des concepts liés au poids serait suffisante pour induire des pensées interférentes et affecter négativement la performance.

Les résultats de cette étude contribuent à confirmer la fiabilité et la récurrence de l'effet de menace du stéréotype chez les femmes se percevant en surpoids déjà observé dans les études 1, 2 et 3. Pour autant, cette étude n'a pas permis de mettre en lumière les processus émotionnels impliqués dans cet effet. Ayant déjà eu recours à des procédures de mesure auto-rapportées des émotions (Études 1, 2 et 3), ainsi qu'à une mesure indirecte - la tâche de décision lexicale - (Étude 4), nous avons souhaité tester l'éveil émotionnel au moyen d'une mesure physiologique : la conductance électrodermale.

#### **4. Étude 5 : Menace du stéréotype lié au surpoids, émotions, estimation des calories alimentaires, et consommation effective – mesure physiologique de l'éveil émotionnel**

En condition de menace du stéréotype et lorsqu'ils font face à une tâche difficile, les individus stigmatisés voient leur performance chuter. Selon certains auteurs, l'éveil physiologique serait en cause dans cet effet (*e.g.*, O'Brien & Crandall, 2003). D'une part, s'il favorise la performance lorsque les individus réalisent une tâche facile, il contribue à la mise en place de comportements inappropriés et interfère ainsi avec la réussite de tâches complexes et difficiles (*e.g.*, O'Brien & Crandall, 2003). D'autre part, la crainte de confirmer un stéréotype négatif induit une augmentation d'éveil physiologique (Osborne, 2007). Aussi, lorsqu'ils sont placés en contexte de menace du stéréotype, les individus stigmatisés voient l'activité de leur système nerveux sympathique augmenter (Auman *et al.*, 2005 ; Hess *et al.*, 2010 ; Murphy *et al.*, 2007 ; Osborne, 2007 ; Schmader *et al.*, 2008). Or, lors de l'activation du système nerveux sympathique, sont produites des corticostéroïdes et des catécholamines (Schmader *et al.*, 2008) qui sont néfastes pour la performance dans la mesure où, en quantité élevée, la libération de cortisol (un corticostéroïde) diminue les ressources cognitives et attentionnelles (*e.g.*, Baumeister *et al.*, 2002 ; Schmader *et al.*, 2008) et a un effet négatif sur les performances (*e.g.*, Schmader *et al.*, 2008). Bien que de nombreuses méthodes permettent de mesurer l'éveil émotionnel, nous nous sommes ici focalisées sur la mesure de la conductance électrodermale. Le terme « activité électrodermale » fait référence aux fluctuations ou changements d'activité électrique de la peau (observé en mesurant le courant électrique à l'aide d'électrodes) généralement associés à une activation du système sympathique. L'augmentation de l'activité électrodermale serait associée à l'activation du système d'inhibition comportementale (Fowles, 1980), marqueur neurobiologique de l'anxiété (Gray, 1982). Aussi, elle serait caractéristique d'une activation de peur, catégorie

émotionnelle de base à laquelle l'anxiété appartient (Boiten, Frijda, & Wientjes, 1994 ; Ekman, Levenson, & Friesen, 1983 ; Shaver *et al.*, 1987 ; Stemmler, Heldmann, Pauls, & Scherer, 2001). Certains auteurs du champ de la menace du stéréotype ont eu recours à la mesure de la conductance électrodermale pour mesurer l'anxiété des participantes. C'est par exemple le cas d'Osborne (2007) qui a montré que lorsque des femmes sont confrontées à une tâche de mathématiques à l'occasion de laquelle leur réputation d'infériorité leur est rappelée, on observe une augmentation du rythme cardiaque et de l'activité électrodermale – *i.e.*, elles transpirent davantage et leur température cutanée diminue (Osborne, 2007).

De plus, selon Chateignier (2011), étant donné qu'en situation de menace du stéréotype les individus stigmatisés sont confrontés à des indices rendant saillant le stéréotype, celui-ci s'impose à eux, de sorte qu'ils identifient la menace de leur identité comme étant à l'origine de leur état émotionnel. Or, la peur se déclenche en réponse à un objet spécifique et identifiable alors que l'anxiété émerge lorsque les individus anticipent la rencontre avec un événement sans que cet événement ne soit réellement spécifié (Barlow, Chorpita, & Turovsky, 1996). En ce sens, en situation de menace du stéréotype, les individus n'anticipent pas une menace, ils lui font face du fait de l'activation du stéréotype qui les cible. Ainsi, l'émotion déclenchée en situation menaçante ne serait pas celle de l'anxiété, mais de sa catégorie supra-ordonnée de la peur. Si l'on se place dans cette conception, le recours à la mesure de la conductance électrodermale est également justifié.

Ainsi, dans cette étude, nous nous sommes appuyées sur la mesure de l'activité électrodermale afin de déterminer si une activation émotionnelle était impliquée dans les effets de menace du stéréotype observés chez les participantes se percevant en surpoids. Nous avons également utilisé, en parallèle, une mesure auto-rapportée des émotions afin de déterminer à quelle émotion serait associée cet éveil. En effet, bien que la mesure de la conductance électrodermale permette de détecter l'éveil émotionnel, certains auteurs avancent

qu'elle ne permet pas d'observer, avec certitude, des patterns d'activation spécifiques à certaines émotions (*e.g.*, Sequeira *et al.*, 2009).

Enfin, lors de cette étude, nous avons continué à tester l'effet de la menace du stéréotype sur la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids à une tâche en lien avec l'alimentation (*i.e.*, la tâche de comptage de calories, cf. Étude 3, ainsi que sur la consommation d'aliments palatables. De plus, comme l'insatisfaction corporelle à l'égard de son propre poids (*e.g.*, Cash & Green, 1986 ; Williamson *et al.*, 1993) compte parmi les conséquences psychologiques de la perception d'excès de poids et qu'elle génère de l'anxiété liée à l'apparence physique chez les femmes (Ricciardelli *et al.*, 2000 ; Tiggeman, 1997), nous avons décidé d'ajouter cette variable à notre procédure avec l'idée que les femmes qui seraient anxieuses vis-à-vis de leur apparence pourraient être plus susceptibles de subir les conséquences délétères de la menace du stéréotype liée au poids, et qu'il convenait alors de contrôler l'effet de cette variable dans les analyses sur la performance et la consommation alimentaire. En outre, il semblerait que les individus ayant tendance à être anxieux parviennent mieux à contrôler leurs réactions lorsqu'ils font face à une menace (Grapperon *et al.*, 2012), ce qui diminue leur réactivité électrodermale (Naveteur, Buisine, & Gruzelier, 2004). Aussi, ils s'habituent plus rapidement à la menace (Naveteur *et al.*, 2004). Cette différence de réactivité électrodermale pourrait alors avoir un impact sur l'activité électrodermale des individus. Nous avons donc décidé de tenir compte de l'anxiété chronique (*i.e.*, l'anxiété comme trait de personnalité) des participantes de cette étude, afin de pouvoir l'ajouter en variable contrôle dans les analyses de réponse électrodermale. Enfin, nous avons mesuré le niveau de restriction alimentaire, et ce pour deux raisons. Premièrement, étant donné que le comptage des valeurs nutritionnelles des aliments est la stratégie la plus fréquemment utilisée lors des régimes amaigrissants (Régnier, 2017), il est probable que les

femmes qui ont l'habitude de contrôler leur alimentation aient de meilleures connaissances en ce qui concerne les valeurs nutritionnelles. Deuxièmement, les états affectifs négatifs semblent générer une augmentation de la consommation alimentaire des individus ayant l'habitude de restreindre leur alimentation (Ruderman, 1986), dont nous souhaitons pouvoir tenir compte. De plus, certaines études semblent indiquer l'anxiété est précisément source de ce type d'effets : Herman et Polivy (1975), ont rapporté que les participants qui avaient l'habitude de restreindre leur alimentation consommaient en plus grande quantité (bien que cet effet ne soit pas significatif) lorsqu'ils étaient placés en condition d'anxiété élevée, que lorsqu'ils étaient placés en condition d'anxiété faible (alors que ceux qui ne contrôlaient pas leur poids mangeaient en plus grande quantité en condition d'anxiété faible, qu'en condition d'anxiété élevée). Ainsi, le fait d'avoir l'habitude de restreindre leur alimentation pourrait jouer à la fois sur la performance et sur la consommation alimentaire des participantes. De ce fait, nous avons évalué la restriction alimentaire des participantes. Pour autant, étant donné que, dans cette étude, la modulation de l'effet de l'anxiété sur la consommation alimentaire par les habitudes de restriction alimentaire n'est pas significative, nous l'avons utilisée comme variable de contrôle dans les analyses sur la performance et la consommation alimentaire.

Nous faisons l'hypothèse que les femmes se percevant en surpoids et placées en condition menaçante (H1) obtiendront des scores de performance plus faibles à la tâche de sélection alimentaire, et (H2) consommeront des aliments de type « réconfort » en plus grande quantité que les autres participantes. Nous nous attendons également (H3) à observer un effet un éveil émotionnel plus important chez ces mêmes participantes que chez les autres, qui médiatiserait l'effet de la menace du stéréotype sur la performance et la consommation alimentaire.

## *a. Méthode*

**Participants et plan.** Cent vingt-quatre étudiantes en première année de licence de Psychologie ( $M_{\text{âge}} = 19.19$ ,  $SD_{\text{âge}} = 2.07$ ) ont participé à cette étude en échange de crédits partiels de cours. Elles étaient aléatoirement assignées à l'une des deux conditions d'un plan 2 (Condition : menaçante *vs.* contrôle). Les données de 37 des 124 participantes ont été exclues de l'analyse car nous disposions de données incomplètes à leur sujet suite à des problèmes informatiques ( $n = 33$ ) ou que leur indice de masse corporelle pouvait indiquer un problème médical, présentant un IMC de 15,21, 38,12, 15,98, et 40,56 ( $n = 4$ ). Notre échantillon final était ainsi composé de 93 étudiantes ( $M_{\text{âge}} = 19.19$ ,  $ET_{\text{âge}} = 2.07$ ).

## **Matériel**

*Le questionnaire de renseignement préalable à l'étude* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les études 1, 3, et 4 (cf. Annexe 6). Étaient également ajoutées une échelle d'anxiété liée à l'apparence, une échelle mesurant l'anxiété comme trait de personnalité, ainsi qu'une mesure de restriction alimentaire. L'anxiété liée à l'apparence était mesurée à l'aide de l'Anxiety Appearance Inventory (Veale, Eshkevari, Kanakam, Ellison, Costa, & Werner, 2014) préalablement traduite. Les participantes devaient évaluer dans quelle mesure 10 propositions liées à l'anxiété corporelle leur correspondaient, et ce sur une échelle de Likert en 5 points (cf. Annexe 15). Comme l'échelle a montré un alpha de Cronbach satisfaisants (respectivement  $\alpha = .85$ ), nous avons calculé un score moyen d'anxiété corporelle par participant. L'anxiété comme trait de personnalité (*i.e.*, dispositionnelle) était mesuré au moyen de l'échelle d'Anxiété Trait de l'Inventaire d'Anxiété État-Trait Forme Y (Bruchon-Schweitzer, Paulhan & Spielberger, 1993). Les participantes devaient évaluer 20

items permettant de mesurer la tendance à l'anxiété, et ce sur une échelle de Likert en 4 points (cf. Annexe 16). Étant donné qu'une analyse de fiabilité de cette sous-échelle a montré un alpha de Cronbach satisfaisant,  $\alpha = .81$ , nous avons créé une moyenne des scores aux 20 items. Enfin, nous avons mesuré la restriction alimentaire des participantes à l'aide de la Restraint Scale (van Strien, Herman, Engels, Larsen, & van Leeuwe, 2007, cf. Annexe 17). Elle est constituée de deux sous-échelles : une évaluant la préoccupation de régime, et l'autre évaluant la fluctuation de poids. Comme nous ne nous intéresserions qu'aux habitudes de restriction alimentaire participantes, et non à leurs habitudes de gagner et de perdre du poids, seule la première sous-échelle a été utilisée lors de cette étude. Nous l'avons préalablement traduite. Les participantes devaient ainsi répondre à 6 questions ayant pour vocation d'évaluer leur préoccupation liée au régime, et ce sur des échelles de Likert en 4 points. Une analyse de fiabilité de cette sous-échelle a été réalisée et a montré un alpha de Cronbach de .44, ce qui s'avère ne pas être satisfaisant. En supprimant l'item 4 : « Passez-vous trop de temps à penser à la nourriture ? », nous obtenions un alpha de .71, qui est quant à lui acceptable. De ce fait, nous avons de ce fait créé une moyenne à partir des scores de restriction alimentaire aux 5 autres items de l'échelle.

*La mesure de la réponse électrodermale* – La réponse électrodermale était mesurée, toutes les 20 millisecondes, à l'aide de souris pour ordinateur Mionics®, et durant quatre périodes précises au cours de l'expérimentation : la première mesure (Temps de base) correspond à la RED moyenne pendant la période d'adaptation de cinq minutes (étalonnage de la conductance électrodermale des participantes, *e.g.*, Osborne, 2007) ; la deuxième mesure (Temps 1) renvoie à la RED moyenne pendant une période de 30 secondes durant laquelle les participantes lisaient la consigne de la tâche de performance pour la première fois ; la troisième mesure (Temps 2) correspond à la RED moyenne pendant une période de 30 secondes durant laquelle les participantes lisaient la consigne de la tâche de performance pour

la deuxième fois ; la quatrième mesure (Temps 3) renvoie à la RED moyenne des participantes pendant la première minute de la réalisation de la tâche de performance. Les participantes recevaient pour instruction de garder leur main sur la souris pendant toute la durée de l'expérimentation. Elles utilisaient un clavier virtuel pour compléter les informations textuelles du questionnaire. Pour chaque mesure et sur commande du questionnaire Qualtrics, un programme créé spécialement pour l'étude rassemblait les fichiers envoyés de la souris à une page Web en les synchronisant avec l'évolution de la participante dans le questionnaire. Pour chaque temps de mesure, une moyenne était ensuite directement calculée, et les moyennes obtenues à l'issue des différents temps de mesure étaient envoyées dans un fichier de données pour chaque participante.

Ces différentes mesures nous ont permis de comparer le niveau de réponse tonique des participantes obtenues à l'occasion de la mesure au Temps de base (*i.e.*, fluctuations de l'activité électrodermale sur le long terme qui peuvent être attribuées à une labilité électrodermale intrinsèque au participant), aux réponses phasiques aux Temps, 1, 2, et 3 (*i.e.*, changement brefs de l'activité électrodermale générés par la présentation d'un stimulus externe), afin de connaître la fluctuation de la réponse électrodermale, qui est un indicateur de l'éveil émotionnel (Turpin & Harrison, 2000)

*La mesure d'anxiété auto-rapportée* – Étant donné que la mesure de la conductance électrodermale ne permet pas, seule, de déterminer la valence de l'émotion activée, mais seulement son activation (*e.g.*, Wilson & Eggemeier, 1991), nous avons ajouté une mesure d'anxiété auto-rapportée à la mesure de l'éveil physiologique. De plus, nous avons choisi d'avoir recours à une mesure de l'anxiété plus couramment utilisée dans le champ de la menace du stéréotype (*e.g.*, Schmader & Johns, 2003 ; Steele & Aronson, 1995 ; Stone *et al.*, 1999) : le Spielberger Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) dans sa

version courte et mesurant l'anxiété situationnelle (Marteau & Bekker, 1992). Cette échelle, que nous avons traduite, est composée de 6 propositions qui font référence au ressenti d'anxiété, et qui sont à évaluer sur une échelle de Likert en 4 points (cf. Annexe 18). Une moyenne des scores (obtenus aux 6 items de l'échelle) a été calculée pour chaque participant,  $\alpha = .73$ .

*La tâche d'estimation calorique* – Comme lors de l'étude 3, 22 produits alimentaires étaient présentés aux participantes. Elles devaient déterminer combien de calories contenaient 100 grammes de chaque aliment, et ce à l'aide d'un questionnaire à choix multiples leur présentant trois alternatives (cf. Annexe 12). Leur score de performance (allant de 0 à 22) correspondait à leur nombre de réponses correctes.

*La tâche de distraction* – 16 meubles (canapés, tables, chaises, bureaux) issus d'un catalogue de la marque Ikea® étaient présentés aux participantes (cf. Annexe 14). Elles devaient rapporter à quel point elles trouvaient que chaque meuble semblait (1) robuste, (2) de bonne qualité sur des échelles de Likert en 10 points.

*L'aliment palatable proposé* - Une barquette d'environ 120 grammes M&M's® était proposée aux participantes. La consommation de M&M's® était obtenue en soustrayant le poids en grammes de la barquette après la session expérimentale à son poids avant la session. Nous n'avons pas proposé de Pringles® aux participantes car il ne s'agit pas d'un aliment gras et sucrés, et nous avons observé que les participantes en avaient très peu consommé lors de l'Étude 3 ( $M_{\text{poids de Pringles consommés}} = 0.96$ ,  $ET_{\text{poids de Pringles consommés}} = 0.62$ ).

*Le questionnaire de contrôle* - Le questionnaire de contrôle présenté était le même que pour les études 1 et 3 et visait à connaître les habitudes de consommation et le goût des participantes pour les aliments présentés dans la tâche d'estimation calorique et les M&M's<sup>®</sup>, ainsi qu'à récolter des données sur leur niveau de contrôle de leurs apports nutritionnels, et leur niveau de connaissance des apports nutritionnels. Elles devaient également évaluer la difficulté de la tâche de performance et leur réussite à cette tâche, et mentionner depuis combien de temps elles n'avaient pas mangé, ni bu, et si elles souffraient de troubles alimentaires.

## **Procédure**

Quelques jours avant les passations expérimentales, les participantes remplissaient, en ligne, le questionnaire préalable à l'étude. Lors des passations expérimentales qui avaient lieu par groupes de trois participantes (isolées à l'aide de paravents) dans une salle d'expérimentation équipée d'ordinateurs, l'expérimentatrice demandait aux participantes de regarder une vidéo intitulée « Un voyage immobile » (Hallé, 2002) pendant cinq minutes. Cette première étape permettait d'étalonner la conductance électrodermale des participantes (*e.g.*, Osborne, 2007) et d'obtenir la réponse tonique. Cette mesure est appelée la mesure du Temps de base. Les participantes devaient ensuite remplir un questionnaire de renseignement à l'occasion duquel seules les participantes en condition menaçante devaient mentionner leur taille et leur poids puis calculer leur IMC. Toutes les participantes recevaient ensuite la consigne les informant qu'elles allaient devoir sélectionner dans un QCM la bonne réponse correspondant au nombre de calories fournies par 100 grammes de 22 produits alimentaires présentés. La tâche était présentée aux participantes en condition menaçante comme une mesure permettant de comparer les capacités des individus ayant des kilos en trop à faire les

bons choix alimentaires à celles des individus dont ce n'est pas le cas (cf. Tableau 11, p. 142). Pour les participantes en condition contrôle, la tâche était présentée sans faire mention de la notion de poids et les participantes étaient seulement averties qu'elles allaient devoir estimer le nombre de calories contenues dans des aliments. En parallèle de la lecture de la consigne, la réponse électrodermale de toutes les participantes était mesurée pour une durée de 30 secondes à l'aide de la souris (mesure au Temps 1). Les participantes devaient ensuite compléter la mesure d'anxiété auto-rapportée avant de relire la consigne (en parallèle de quoi nous mesurons à nouveau leur réponse électrodermale pendant 30 secondes – mesure au Temps 2), et de commencer la tâche de performance. La conductance électrodermale des participantes était mesurée pendant une minute après que les participantes aient commencé à compléter la tâche d'estimation des calories (mesure au Temps 3). Elles réalisaient ensuite la tâche de distraction et il leur était donné la possibilité de consommer des M&M's®. Nous prétendions alors leur offrir ces bonbons au chocolat pour les remercier de leur participation, et leur indiquions qu'elles étaient libres de se servir. Pour terminer, elles recevaient un débriefing complet de l'étude et étaient remerciées par l'expérimentatrice.

## ***b. Résultats***

### **Analyses préliminaires**

**Caractéristiques de la population.** L'IMC moyen des participantes de notre échantillon était de 21.90 ( $ET_{IMC} = 2.96$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.61 ( $ET_{poidsperçu} = 0.87$ ), indiquant que les participantes percevaient leur corpulence

comme étant entre « normale » et « un peu trop grosse ». La Tableau 20 ci-dessous présente la distribution des participantes en fonction de leur IMC et de leur perception de poids.

Tableau 20 : Étude 5. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids réel (IMC)	Total				Perception de poids « normal » <i>n</i> (%âge)	Total			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	perception de sous-poids <i>n</i> (%âge)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	perception de surpoids <i>n</i> (%âge)
Sous-poids	0	0	2	2 (50.00%)	2 (50.00%)	0	0	0	0 (0.00%)
Poids « normal »	0	0	4	4 (6.15%)	32 (49.23%)	28	0	1	29 (44.62%)
Surpoids	0	0	0	0 (0.00%)	4 (16.67%)	11	6	3	20 (83.33%)

**Contrôles.** Nous avons régressé les scores de performance sur les variables de contrôle mesurées au moyen du questionnaire de fin de passation. Cette analyse n'a révélé aucun effet de la fréquence de consommation (tous les  $ps > .22$ ) des aliments composant les aliments dont il fallait estimer les calories lors de la tâche de comptage. Nous n'avons pas non plus observé d'effet de l'estimation de la difficulté de la tâche ( $p = .22$ ), de la réussite perçue ( $p = .30$ ), de la fréquence de contrôle des apports caloriques ( $p = .40$ ), du niveau de connaissance en ce qui concerne les apports nutritionnels ( $p = .26$ ) sur la performance. Nous avons également régressé la consommation alimentaire de M&M's® sur la palatabilité et la fréquence de consommation de M&M's®, l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson et la fréquence de contrôle des apports caloriques. Cette analyse n'a montré aucun effet (respectivement tous les  $p > .82$ , tous les  $ps > .36$ , tous les  $ps > .21$ , tous les  $ps > .72$ ). Enfin, nous n'avons pas observé d'effet de l'anxiété liée à l'apparence corporelle sur les scores

d'éveil émotionnel, sur les scores d'anxiété auto-rapportée, ainsi que sur la performance à la tâche de sélection alimentaire et la consommation alimentaire (tous les  $ps > .23$ ), ni d'effet de l'anxiété mesurée comme trait de personnalité sur les temps de réponse aux mesures de réponse électrodermale et sur les scores d'anxiété auto-rapportée (tous les  $ps > .18$ ), ni des scores de restriction alimentaire sur la performance à la tâche de sélection alimentaire et sur la consommation alimentaire (tous les  $ps > .33$ ). Ainsi, ces variables n'ont pas fait l'objet d'analyses plus approfondies.

### **Analyses principales**

Afin de mesurer la pertinence de l'ajout de l'Anxiety Appearance Inventory (AAI, Veale, *et al.*, 2014) à notre méthodologie, nous avons réalisé une analyse de corrélations des scores à l'Anxiety Appearance Inventory et de ceux à l'échelle de perception de poids. Cette analyse a révélé un coefficient de corrélation de  $r = .85$ . Ce résultat nous a amené à penser que ces deux échelles pouvaient mesurer des construits semblables. Ainsi, nous avons conduit une analyse factorielle (méthode : composantes principales avec rotation Promax<sup>8</sup>) impliquant l'ensemble des items de l'AAI et la mesure de perception de poids. Cette analyse a montré un modèle à

---

<sup>8</sup> L'utilisation d'une rotation Varimax était peut pertinente car elle implique une orthogonalité des sous-échelles (Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999). Or, les émotions négatives sont souvent corrélées aux émotions positives (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). L'utilisation d'une rotation oblique était donc plus indiquée bien que l'ensemble des méthodes pour ce faire (*e.g.*, Oblimin, Promax) soient considérées comme équivalentes (Fabrigar *et al.*, 1999), la rotation Promax s'avère être la plus parcimonieuse d'un point de vue statistique (Hendrickson & White, 1964).

un seul facteur (Sphéricité de Bartlett,  $\chi^2(55) = 435, p < .01, KMO = .85$ ) expliquant 55.40% de la variance. Cette analyse montre que l'AAI et la perception de poids sont des construits vraisemblablement similaires. D'un point de vue statistique, la prise en compte de cette proximité sémantique permettrait d'éviter un problème de colinéarité de nos variables (Smith, Koper, Francis & Fähring, 2009). D'un point de vue théorique, il semble pertinent de rapprocher l'item de perception de poids (allant de 1 « Je me trouve beaucoup trop maigre » à 7 « Je me trouve beaucoup trop grosse ») des items de l'échelle de l'AAI (e.g., « Je compare des aspects de mon apparence à ceux des autres », « Je pense à comment camoufler ou altérer mon apparence », « J'essaie d'empêcher les gens de voir certains aspects de mon apparence dans certaines situations »). Nous avons donc réalisé un score global regroupant les scores aux items de l'AAI et à l'item de perception de poids,  $\alpha = .85$ , et avons conduit la suite de nos analyses en utilisant cette variable nommée « préoccupation à l'égard de son poids » à la place de la variable « perception de poids ».

**Performance.** Nous avons régressé les scores de performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la préoccupation à l'égard du poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue).

Cette analyse n'a pas révélé d'effet principal de la condition, ni de la perception de poids, ou de l'IMC (cf. Tableau 21). L'analyse de régression a montré un effet d'interaction de la condition et la préoccupation à l'égard du poids (cf. Figure 17),  $B = -0.22, t(88) = -2.17, 95\% \text{ IC } [-0.78, -0.04], p = .03, \eta^2p = .05$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé un effet de la préoccupation à l'égard du poids tendanciellement significatif pour les participantes en condition menaçante,  $B = -.56, t(88) = -2.07, 95\% \text{ IC } [-1.10, -0.02], p = .04, \eta^2p = .05$ , mais pas pour celles assignées à la condition non menaçante,  $B = .41, t(88) = 1.45,$

95% IC [-0.02, 1.02],  $p = .18$ .

Tableau 21 : Étude 5. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les scores de performance, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (88)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Condition	-0.16	-1.56	0.12	[-0.94, 0.11]
Préoccupation à l'égard du poids	-0.01	-0.12	0.91	[-0.44, 0.39]
IMC	0.01	0.13	0.90	[-0.19, 0.21]

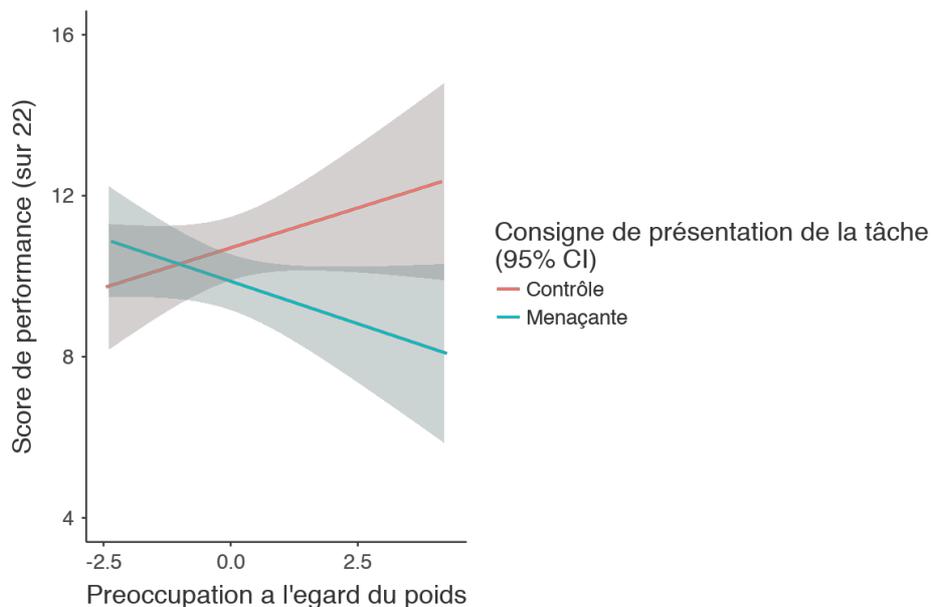


Figure 17 : Étude 5. Scores de performance à la tâche d'estimation des calories en fonction de la condition et de la préoccupation à l'égard du poids.

**Anxiété auto-rapportée.** Nous avons régressé la moyenne des scores d'anxiété auto-rapportées sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la préoccupation à l'égard du poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC

(variable continue). Nous n'avons pas observé d'effet de l'IMC sur l'anxiété auto-rapportée,  $B = -.06$ ,  $t(88) = -0.55$ ,  $p = .59$ , 95% IC [0.05, 0.03]. L'analyse a révélé un effet principal de la condition,  $B = .22$ ,  $t(88) = 2.36$ , 95% IC [0.02, 0.23],  $p = .02$ ,  $\eta^2p = .06$ , indiquant que les participantes en condition menaçante ont rapporté plus d'anxiété ( $M = 2.03$ ,  $ET = 0.56$ ) que les participantes en condition contrôle ( $M = 1.80$ ,  $ET = 0.53$ ). Nous avons également observé un effet principal de la préoccupation à l'égard du poids,  $B = .44$ ,  $t(88) = 4.76$ , 95% IC [0.10, 0.25],  $p < .001$ ,  $\eta^2p = .20$ . Ainsi, plus la préoccupation à l'égard du poids des participantes était élevée, plus elles ont rapporté ressentir une anxiété importante, quelle que soit la condition. L'analyse n'a pas révélé d'effet de l'IMC, , ni de l'interaction de la condition et de la perception de poids,  $B = -0.02$ ,  $t(88) = -0.18$ ,  $p = .86$ , 95% IC [0.08, 0.07].

En outre, nous avons régressé les scores de performance à la tâche d'estimation calorique sur les scores d'anxiété auto-rapportée, mais cette analyse n'a pas révélé d'effet principal de l'anxiété sur la performance,  $B = -0.06$ ,  $t(91) = -0.57$ , 95% IC [-1.23, 0.68],  $p = .57$ .

**Réponse électrodermale.** Les données de RED de deux participantes ont été exclues des analyses car elles étaient anormales (égales à 0). Pour rappel, la première mesure (Base) correspond à la RED moyenne pendant la période d'adaptation ; la deuxième mesure (Temps 1) renvoie à la RED moyenne pendant la période de *première* lecture de la consigne ; la troisième mesure (Temps 2) correspond à la RED moyenne pendant la période de *deuxième* lecture de la consigne ; la quatrième mesure (Temps 3) renvoie à la RED moyenne des participantes relevées pendant la première minute de la tâche de performance. Suivant la procédure de Lorch et Myers (1990) relative aux modèles de régression comprenant des effets intra-participants, nous avons réalisé une analyse de régression multiple avec comme variables dépendantes intra-participant les scores aux quatre Temps de mesure (*i.e.*, Base, Temps 1, Temps 2, et Temps 3) et comme critères la condition (condition menaçante *vs.*

condition contrôle) et la préoccupation à l'égard du poids (variable continue centrée), en contrôlant l'IMC (variable continue). L'analyse n'a révélé aucun effet, qu'il s'agisse d'effet principal ou d'interaction (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 22).

Tableau 22 : Étude 5. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression des effets de la condition, de la préoccupation à l'égard du poids, et de l'interaction de ces variables sur les scores d'éveil émotionnel, en contrôlant l'IMC.

	$F(ddl, ddl\ erreur)$	$p$
Condition	1.23 (1,85)	0.18
Préoccupation à l'égard du poids	0.06 (1,85)	0.81
IMC	1.69 (1,85)	0.20
Condition * Préoccupation à l'égard du poids	1.92 (1,85)	0.17
Temps de mesure	0.45 (3,255)	0.72
Condition * Temps de mesure	1.94 (3,255)	0.12
Préoccupation à l'égard du poids * Temps de mesure	0.36 (3,255)	0.78
Condition * Préoccupation à l'égard du poids * Temps de mesure	1.94 (3,255)	0.13

En outre, nous avons régressé les scores de RED moyenne au Temps 3 (*i.e.*, mesure pendant la réalisation de la tâche d'estimation calorique) sur les scores de performance à la tâche d'estimation calorique, mais cette analyse n'a pas révélé d'effet,  $B = 0.18$ ,  $t(88) = 1.75$ , 95% IC [-0.87, 13.7],  $p = .18$ .

Enfin, une analyse de corrélations a permis de montrer que les scores d'anxiété auto-rapportée n'étaient pas corrélés à l'éveil émotionnel au Temps de Base ( $r = -.09$ ,  $p = .40$ ), au Temps 1 ( $r = -.14$ ,  $p = .20$ ), au Temps 2 ( $r = -.10$ ,  $p = .34$ ), et au Temps 3 ( $r = -.04$ ,  $p = .74$ ).

**Consommation alimentaire.** Les données de 6 participantes ont été supprimées des analyses sur cette mesure car elles avaient rapporté être allergiques aux M&M's<sup>®</sup>. Nous avons régressé la quantité de M&M's<sup>®</sup> consommés sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et préoccupation à l'égard du poids (variable continue centrée), et l'interaction de ces variables, en contrôlant l'IMC (variable continue) sur les données des 93 participantes restant. Cette analyse n'a montré aucun effet (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 23).

Tableau 23 : Étude 5. Résultats des effets de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur la consommation de M&M's<sup>®</sup>, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (88)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Condition	0.03	0.31	0.75	[-3.27, 4.50]
Préoccupation à l'égard du poids	-0.02	-0.19	0.85	[-3.52, 2.90]
IMC	0.09	0.75	0.46	[-0.90, 1.98]
Condition * Préoccupation à l'égard du poids	0.14	1.23	0.22	[-1.12, 4.73]

De plus, nous avons réalisé une analyse de régression de la quantité de M&M's<sup>®</sup> consommés sur les scores d'anxiété auto-rapportée. Cette analyse n'a pas révélé d'effet de l'anxiété auto-rapportée sur la consommation de M&M's<sup>®</sup>,  $B = -0.11$ ,  $t(85) = 0.98$ , 95% IC [-10.39, 3.54],  $p = .33$ . Nous avons également régressé la consommation de M&M's<sup>®</sup> sur les scores d'éveil émotionnel aux quatre Temps de mesure. Nous n'avons pas observé d'effet des scores d'éveil émotionnels aux quatre Temps de mesure sur la consommation de M&M's<sup>®</sup>.

Tableau 24 : Étude 5. Résultats de l'analyse de régression des scores d'éveil émotionnels aux quatre Temps de mesure sur la consommation de M&M's®.

	<i>B</i>	<i>t</i> (80)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Temps de base	0.002	0.02	0.99	[-47.41, 48.20]
Temps 1	0.08	0.51	0.62	[-53.45, 69.10]
Temps 2	0.04	0.25	0.80	[-53.45, 69.13]
Temps 3	0.02	0.15	0.88	[-53.03, 62.01]

### *c. Discussion*

Lors de cette étude, nous avons observé un effet d'interaction de la condition et de la préoccupation à l'égard du poids. Bien que la décomposition de l'interaction n'a montré qu'un effet tendanciel, les résultats suivent le même pattern que ceux des études précédentes (cf. Figure 15) : en condition menaçante, plus les participantes étaient préoccupées à l'égard de leur poids, moins elles ont réussi à la tâche de performance (*i.e.*, la tâche d'estimation calorique). Ainsi, cette étude participe à confirmer que la stigmatisation du surpoids peut non seulement avoir des conséquences néfastes par le biais du phénomène de menace du stéréotype, mais en plus qu'elle peut toucher les femmes dès lors qu'elles s'attribuent un excès de poids. Cet effet est à considérer avec intérêt puisque, dans cette étude, 59.69 % des participantes se percevaient en surpoids, alors qu'elles n'étaient que 24.81 % à être en surpoids selon les critères de l'IMC. Chez les participantes de poids « normal » et en sous-poids plus précisément, 44.93 % des participantes surestimaient leur poids. Ainsi, ces données illustrent bien que de nombreuses femmes se perçoivent en surpoids, et ce même si elles ne le sont pas objectivement. De plus, cette étude révèle que la perception de poids, telle que nous l'avons mesurée, semble renvoyer au même construit que l'échelle d'anxiété liée à l'apparence physique. Il semblerait alors que cette dernière soit liée à la perception de son

propre poids et que plus les femmes se perçoivent en surpoids, plus elles soient anxieuses vis-à-vis de leur apparence physique.

Nous avons pour objectif de déterminer si la lecture de la consigne menaçante génèrait un éveil émotionnel chez les participantes se percevant en surpoids, et si cette activation pouvait être mise en cause dans la diminution de la performance observée chez les participantes en condition de menace du stéréotype et se percevant en surpoids. Pour ce faire, nous avons eu recours à une mesure de l'activité électrodermale, couramment utilisée pour mesurer l'éveil physiologique (*e.g.*, Mortillaro & Mehu, 2015 ; O'Brien & Crandall, 2003), et ce même dans les études du champ de la menace du stéréotype (Auman *et al.*, 2005 ; Hess *et al.*, 2010 ; Murphy *et al.*, 2007 ; Osborne, 2007 ; Schmader *et al.*, 2008). En parallèle, nous avons utilisé une mesure auto-rapportée des émotions, la Spielberger Anxiety Inventory, State version, Short Form (Marteau & Bekker, 1992). Tout comme dans les Études 1 et 2 lors desquelles nous avons eu recours à des mesures auto-rapportées des émotions ainsi que dans l'Étude 4 dans laquelle nous avons utilisé une tâche de décision lexicale, les résultats de la présente étude ne permettent pas d'affirmer qu'un processus émotionnel est en jeu dans l'effet de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la performance et la consommation alimentaire des femmes se percevant en surpoids. En ce qui concerne les mesures physiologiques tout d'abord, nous n'avons observé aucun effet de nos variables d'intérêt (*i.e.*, la condition et la préoccupation à l'égard du poids). Pour autant, cette absence d'effet peut être expliquée par le fait qu'un écart existait entre les deux groupes de participantes lors de la mesure initiale. En effet, dès la mesure d'étalonnage (*i.e.*, en amont de l'induction expérimentale), nous observons une différence significative de l'éveil émotionnel entre les groupes : les participantes placées en groupe contrôle montraient un éveil émotionnel plus important. Cette différence initiale peut alors avoir eu un impact sur les résultats : en effet si

les participantes de ce groupe sont arrivées en passation expérimentale avec un état émotionnel plus important, il se peut que des facteurs extérieurs au contexte expérimental aient perturbé leur rapport aux stimuli émotionnels pendant la passation expérimentale (*e.g.*, Gross, 1998 ; Scherer, 2005). Par ailleurs, les résultats relatifs aux mesures d'anxiété auto-rapportées n'ont pas non plus permis de mettre à jour d'effet du contexte menaçant chez les femmes préoccupées par leur corps. Nous pensons que les résultats ont à nouveau pâti des biais inhérents aux mesures auto-rapportées des émotions (notamment quant à la capacité et la volonté des participants rapporter leurs émotions, Reis & Judd, 2000 ; Scherer, 2009).

En outre, dans cette étude, en accord avec les résultats de l'Étude 1, et en contradiction avec ceux de l'Étude 3, nous n'avons pas observé d'effet de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la consommation alimentaire des femmes se percevant en surpoids. Nous pensons qu'il peut s'agir soit d'un manque de puissance dans les Études 1 et 5, qui pourra trouver une réponse méta-analytique au terme de nos études (Goh, Hall & Rosenthal, 2016), soit que lors de ces deux études, les participantes se sont avérées clairvoyantes quant au fait que nous allions mesurer leur consommation alimentaire. De ce fait, l'Étude 6 vise à continuer de tester cet effet, avec l'objectif de pouvoir, à l'issue de cette thèse, rassembler suffisamment de données permettant de tirer une conclusion quant à l'effet que peut avoir la menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la consommation alimentaire des jeunes femmes qui se trouvent trop grosses.

En montrant à nouveau la récurrence de l'effet de menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la performance des jeunes femmes se percevant en surpoids, cette cinquième étude vient confirmer l'importance d'explorer les conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids sur la capacité des femmes qui se perçoivent en surpoids à évaluer les aliments.

La diminution de la capacité des femmes se percevant en surpoids à estimer les calories des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles en condition menaçante est ici tendancielle, mais est cohérente avec les résultats des autres études. Elle semble indiquer que la menace du stéréotype du surpoids peut amener les femmes se percevant en surpoids à consommer des aliments qui ne sont pas en adéquation avec leurs besoins. Ainsi, cet effet participe à confirmer le caractère néfaste de stigmatisation du surpoids (*e.g.*, Major *et al.*, 2014), et la nécessité de sa prise en compte pour l'optimisation des programmes de prévention et la prise en charge des femmes qui se perçoivent en surpoids et/ou qui sont objectivement en surpoids. Pour autant, avant de pouvoir proposer des outils et des interventions, il est nécessaire de comprendre comment (*i.e.*, par quels mécanismes) la menace du stéréotype du surpoids génère une diminution de la capacité des femmes lorsqu'elles doivent estimer les calories contenues dans les aliments, et à sélectionner des plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles. Nous avons, dans les Études 1, 2, 4, et 5, investigué le rôle des émotions. Pour autant, aucun résultat ne nous a permis de confirmer que des mécanismes émotionnels médiatisaient l'effet de la menace du stéréotype sur la performance des femmes se percevant en surpoids. Ainsi, nous nous sommes tournées, dans l'Étude 6, vers un autre mécanisme qui conduit les individus à adopter des comportements alimentaires compulsifs, et qui, par ailleurs, est connu pour médiatiser l'effet de la menace du stéréotype sur la performance : la réduction des ressources disponibles en mémoire de travail.

## **II. Étude 6 : Menace du stéréotype lié au surpoids, ressources disponibles en mémoire de travail, sélection de plats sur un site de courses en ligne, et consommation effective**

Les études précédentes nous permettent de souligner l'importance de s'intéresser aux conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids en montrant la récurrence de l'effet de menace du stéréotype en lien avec le surpoids sur la performance des jeunes femmes se percevant en surpoids. Au travers de ces cinq études, nous avons tâché de proposer des tâches de performance les plus écologiques possible : dans la vie de tous les jours, les individus font des choix lorsqu'ils font leurs courses et lorsqu'ils commandent au restaurant, et ils le font bien souvent en s'intéressant aux valeurs nutritionnelles des aliments qu'ils envisagent. Si les femmes qui se perçoivent en surpoids perdent leurs capacités à estimer les calories lorsqu'elles se trouvent en contexte menaçant, il y a fort à penser qu'elles pourraient consommer des aliments qui ne sont pas équilibrés, ou qui ne sont pas en adéquation avec leurs besoins nutritionnels, ce qui, comme évoqué précédemment, peut avoir des conséquences négatives sur leur santé psychologique et physique. Ce résultat présente alors un intérêt majeur, dans la mesure où il pointe du doigt un facteur qui pourrait contribuer à expliquer que les femmes qui se perçoivent en surpoids sélectionnent puis consomment des aliments peu équilibrés ou non-adaptés à leurs besoins en termes d'apports nutritionnels : le phénomène de menace du stéréotype. Il pourrait, dans le futur, constituer une nouvelle base dans l'étude de la réduction des effets délétères de la stigmatisation du surpoids. Néanmoins, la mise en place de dispositifs de réduction des effets délétères des stéréotypes relatifs au surpoids ne peut s'affranchir du travail d'identification des mécanismes en jeu dans l'effet de menace du stéréotype appliqué à ce contexte. Pour ce faire, nous nous sommes intéressées au rôle des émotions, et notamment de l'anxiété, sans pour autant pouvoir affirmer qu'elle est impliquée dans cet effet. De nombreux autres médiateurs psychologiques de la menace du stéréotype ont

néanmoins été identifiés dans la littérature. On distingue ainsi les médiateurs affectifs (anxiété, tendances individuelles, appréhension de l'évaluation, attente de la performance), cognitifs (mémoire de travail, charge cognitive, suppression des pensées, pensées interférentes) et motivationnels (effort, motivation, auto-handicap, découragement, vigilance, objectifs de réalisation) (pour une revue, voir Pennington, *et al.*, 2016). Lors de la présente étude, nous nous sommes intéressées au mécanisme cognitif de la diminution des ressources de la mémoire de travail.

La mémoire de travail est considérée comme un système à plusieurs composants qui est responsable de la maintenance active (*i.e.*, processus de stockage et de répétition des informations) nécessaire au traitement d'informations, notamment lorsque les individus font face à une distraction (Conway, Kane, Bunting, Hambrick, Wilhelm, & Engle, 2005). Elle sert au stockage temporaire et à la manipulation d'informations et est donc impliquée dans de très nombreuses opérations cognitives, telles que le raisonnement, le calcul mental, ou encore l'acquisition de vocabulaire (Baddeley, 2000). Depuis plusieurs décennies, les connaissances sur la mémoire de travail s'appuient sur le modèle de Baddeley et Hitch (1974) qui définit l'architecture de la mémoire de travail au moyen de trois structures : deux systèmes esclaves spécifiques à la nature des stimuli à traiter, et un administrateur central. La boucle phonologique est chargée de traiter et maintenir les informations de nature verbale et/ou acoustique, alors que le calepin (ou registre) visuo-spatial a pour rôle de permettre le stockage et le traitement des informations visuelles, spatiales et kinesthésiques. L'administrateur central est, quant à lui, chargé du contrôle attentionnel, autrement dit, il gère la division du focus de l'attention et coordonne l'activité des deux systèmes esclaves (Baddeley & Hitch, 2000). En outre, la mémoire de travail possède une capacité de rétention et de maintien des informations limitée dans la mesure où les capacités attentionnelles sont elles-mêmes limitées (Cowan, 1995). Lorsqu'il s'agit de compléter une tâche nécessitant le recours à des

informations, la mémoire de travail doit donc faire office de « filtre » pour trier, croiser, maintenir et sélectionner les informations pertinentes, et écarter les informations non pertinentes. Il s'agit alors de maximiser les ressources pour permettre une meilleure performance (Kopke & Nespoulous, 2006 ; Rosen & Engle, 1998). De ce fait, plus la tâche à réaliser est difficile, plus les capacités attentionnelles sont mobilisées, et ainsi moins elles sont disponibles pour traiter une information n'ayant pas de lien avec la tâche à réaliser.

De nombreuses études ont montré qu'un contexte de menace du stéréotype surcharge la mémoire de travail des individus stigmatisés, ces derniers disposant alors de moins de ressources en mémoire de travail (Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Croizet & *al.*, 2004 ; Forbes & Leitner, 2014 ; Johns *et al.*, 2008 ; Logel *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmeichel *et al.*, 2008). Dans leur troisième étude, Schmader et Johns (2003) ont observé que la diminution des ressources de la mémoire de travail médiatisait l'effet du contexte menaçant sur la performance des participantes (Schmader & Johns, 2003). Selon eux, si le contexte menaçant est délétère pour la performance des individus stigmatisés, c'est parce qu'il génère une surcharge en mémoire de travail, qui empêche les individus d'allouer le niveau suffisant de ressources nécessaires à la réalisation d'une tâche de performance difficile. Plusieurs auteurs suggèrent par ailleurs que ce seraient les pensées interférentes liées à l'activation du stéréotype qui viendraient surcharger la mémoire de travail (*e.g.*, Croizet *et al.*, 2004 ; Rydell *et al.*, 2014 ; Schmader et Johns, 2003).

Cette sixième étude a ainsi pour objectifs de (i) tenter de répliquer l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance à une tâche liée à l'alimentation (*i.e.*, la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop) des femmes se percevant en surpoids, (ii) explorer son effet sur la consommation alimentaire, et (iii) investiguer le rôle de la réduction des ressources de la mémoire de travail dans ces effets. Afin de conserver une

consistance entre les études, nous avons choisi de continuer de prendre en compte le vécu émotionnel des participantes. Pour ce faire, nous avons utilisé cinq items de l'échelle d'évaluation cognitive des émotions (Meuleman & Scherer, 2013), qui est issue d'un programme de recherche visant spécifiquement à adresser la complexité de la mesure des émotions (Scherer 2001, 2004, 2005, 2009). Dans sa formalisation de la théorie de l'évaluation cognitive des émotions, Scherer (2009) suggère - entre autres - que l'expérience émotionnelle est un processus récursif, à l'occasion duquel l'individu évalue un stimulus sur plusieurs dimensions avant toute réponse physiologique, expression émotionnelle, ou sentiment subjectif. Les principales étapes de l'évaluation sont les suivantes : (1) la pertinence du stimulus, (2) l'implication de l'individu dans l'évènement, (3) la nécessité et la capacité de maîtriser l'évènement, et (4) la dimension normative subjective et sociale de l'évènement. À chaque étape de l'évaluation, l'individu a alors la possibilité de réévaluer une ou plusieurs des étapes précédentes, et ce, aussi bien de façon extrêmement rapide et en dehors de toute conscience, que sur la base de processus réflexifs (Scherer, 2009). Nous estimions ainsi que cet outil pourrait être en mesure de nous fournir des pistes d'explication de l'expérience émotionnelle des femmes se percevant en surpoids et placées en contexte menaçant dans la mesure où elle permet de saisir plus de nuances que les échelles auto-rapportées précédemment utilisées. Nous avons ainsi mesuré, à l'aide de ce questionnaire, la valence et l'intensité de l'expérience émotionnelle des participantes, et avons cherché à savoir dans quelle mesure elles tentaient de la réduire ainsi que de dissimuler leur ressenti émotionnel. En effet, les individus stigmatisés ont tendance à chercher à réguler leurs émotions lorsqu'ils se trouvent dans des contextes menaçants (Johns *et al.*, 2008), et nous avons, dans l'Étude 5, estimé qu'il était possible que les participantes aient tenté de cacher leurs émotions.

Aussi, nous avons eu recours à la Geneva Emotion Wheel, 3ème version (Scherer, 2005, validation française Fontaine, Scherer, Roesch, & Ellsworth, 2007) dans l'objectif de

permettre aux participants de spécifier la(es) catégorie(s) d'émotions évaluée à l'échelle d'évaluation cognitive des émotions (*i.e.*, estimer la valence). Cette échelle, de par sa consigne et sa forme, permet d'amener les participants à identifier plus aisément leur état émotionnel. En effet, les individus ne sont pas toujours en capacité de rapporter leurs émotions (Meiselman, 2016 ; Scherer, 2009). Lors de cette mesure, les participants sont accompagnés, dans la consigne, pour faciliter leur propre détection et l'expression de leur(s) émotion(s), et la représentation de catégories émotionnelles dans l'espace sous forme de « carte » permet une différenciation rapide et aisée des catégories (Scherer, 2005). En ce sens, des études ont montré que les participants trouvent que cette méthode d'évaluation des émotions est claire, facile à comprendre, et permet de différencier facilement les émotions (Caicedo & van Beuzekom, 2006).

Nous nous attendions (H1) à ce que les participantes se perçoivent en surpoids et placées en condition menaçante obtiennent des scores de performance inférieurs comparativement aux autres participants, et (H2) qu'elles consomment de nourriture palatable. Nous pensions également (H3) que la réduction des ressources en mémoire de travail médiatiserait l'effet de la menace du stéréotype sur la performance.

## **1. Méthode**

Un prétest a été réalisé afin de nous assurer que la tâche permettant de mesurer la diminution de la capacité en mémoire de travail était adéquate à être utilisée lors de l'étude principale. Nous souhaitons vérifier que (1) rappeler les items n'était pas trop difficile car les participants – et notamment ceux qui sont moins en capacité de réaliser la tâche - peuvent être amenés à se décourager, et de ce fait à ne pas essayer de réussir à la tâche (Conway,

Kane, Bunting, Hambrick, Wilhelm, & Hengle, 2005). De plus, nous souhaitons nous assurer que (2) la difficulté de la tâche de ressources disponibles en mémoire n'excédait pas les ressources de la mémoire de travail, sans quoi la probabilité d'observer des réponses correctes aurait été faible ; (3) mais également qu'à l'inverse, la tâche présentait un niveau de difficulté suffisamment élevé pour mobiliser les ressources de la mémoire de travail des participantes (Conway *et al.*, 2005).

*a) Prétest de la tâche de ressources disponibles en mémoire de travail*

**Participants.** Quarante-deux étudiantes de l'Université Paris Nanterre ont participé volontairement à ce pré-test en ligne. Leur moyenne d'âge était de 21.94 ans ( $ET = 1.42$ ).

**Matériel et procédure.** Les participantes complétaient la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop (*i.e.*, elles devaient sélectionner les aliments les moins caloriques, les moins glucidiques et les moins lipidiques sur un site de plats préparés, cf. Étude 1, cf. Annexe 3). En parallèle, elles réalisaient la tâche de charge en mémoire de travail qui était adaptée de celle de Daneman et Carpenter (1980). Plus précisément, elles se voyaient présentées six suites de quatre lettres associée aux numéros de ladite suite (dans l'ordre de présentation des suites). Les suites étaient présentées (1) avant que les participantes ne sélectionnent les plats les moins caloriques, (2) après que les participantes aient sélectionné les plats les moins caloriques, (3) avant que les participantes ne sélectionnent les plats les moins glucidiques, (4) après que les participantes aient sélectionné les plats les moins glucidiques, (5) avant que les participantes ne sélectionnent les plats les moins lipidiques, (6) après que les participantes aient sélectionné les plats les moins lipidiques. Par exemple, les participantes se voyaient présentées la suite « 1-BXWU » avant de sélectionner l'entrée, le

plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert les moins caloriques, et « 2 – YUIR » après avoir sélectionné ces plats. Il leur était, au total, demandé six fois de retenir une suite (différente à chaque fois), au moyen de la consigne suivante : « Vous allez tout de suite devoir sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert les moins caloriques. Juste avant, merci de retenir scrupuleusement l'association suivante [suite à retenir] ». Toutes les participantes complétaient la même tâche de mesure des ressources en mémoire de travail pour éviter que la longueur des mots (Towse & Hitch, 1995 ; Towse, Hitch, & Hutton, 2002), ou la similarité sémantique avec les stimuli ne viennent biaiser les résultats (Copeland & Radvansky, 2001). Une fois la tâche de sélection alimentaire terminée, elles devaient sélectionner les suites qui leur avaient été présentées au sein d'une liste. Nous avons ici privilégié une approche par QCM plutôt que par rappel libre pour ne pas que la tâche soit trop difficile à réaliser. Leur score correspondait au nombre de suites de lettres correctement rappelées, et pouvait donc varier de 0 à 6.

**Résultats et discussion.** Nous avons calculé la moyenne des scores de performance obtenus par l'ensemble des participantes. L'analyse des résultats révèle une moyenne des scores de 3.10 sur 6 et un écart type de 1.02. Ainsi, la tâche semble être suffisamment difficile pour nécessiter la mobilisation de ressources en mémoire de travail (Conway, *et al.*, 2005), sans pour autant être trop difficile et générer un effet plancher. De ce fait, nous pensons qu'elle est adéquate à être utilisée en l'état dans le cadre de l'étude principale.

### *b) Étude principale*

**Participants et plan.** Cent quarante-trois étudiantes ( $M_{\text{âge}} = 20.36$ ,  $ET_{\text{âge}} = 2.42$ ) en première année de psychologie à l'Université Paris Nanterre ont participé en ligne à cette recherche en

échange de crédits partiels de cours. Elles étaient aléatoirement assignées à l'une des deux conditions expérimentales d'un plan factoriel inter-sujets : 2 (Condition : condition menaçante vs. condition contrôle).

## **Matériel**

*Le questionnaire de renseignement préalable à l'étude* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les études 1, 3, 4 et 5 (cf. Annexe 6). Il nous permettait ainsi de récolter la taille, le poids, la perception de poids ainsi que des données sociodémographiques sur les participantes.

*La Geneva Emotion Wheel, 3ème version (GEW)* - Nous avons mesuré les émotions des participantes à l'aide de la Geneva Emotion Wheel (GEW version 3.0, Scherer, 2005, validation française Fontaine *et al.*, 2007, cf. Annexe 19). Elle présente vingt familles d'émotions (peur, dégoût, mépris, haine, colère, intérêt, amusement, fierté, joie, plaisir, contentement, amour, admiration, soulagement, compassion, tristesse, culpabilité, regret, honte, déception) de façon circulaire. Par exemple, la famille « Colère » comprend la rage, la contrariété ou encore l'irritation. Pour chaque famille d'émotions, les participantes avaient l'opportunité de sélectionner une intensité émotionnelle, représentée par six cercles de taille croissante. Dans le cas où aucune famille d'émotions ne correspondait à ce qu'elles ressentaient, elles avaient la possibilité de sélectionner « Aucune émotion ». Un encart permettait également aux participantes d'indiquer une ou plusieurs autres émotions. Pour chaque catégorie d'émotions (colère, haine, mépris, dégoût, peur, déception, honte, regret, culpabilité et tristesse pour les émotions négatives ; intérêt, amusement, fierté, joie, plaisir,

contentement, amour, admiration, soulagement, compassion pour les émotions positives), nous obtenions un score d'intensité émotionnelle.

*L'évaluation cognitive des émotions* – Nous avons utilisé cinq items du questionnaire d'évaluation cognitive des émotions de Meuleman et Scherer (2013). Plus précisément, nous avons utilisé un item qui permettait d'estimer l'éveil émotionnel : il était demandé aux participantes d'indiquer l'intensité de ce qu'elles ressentaient sur une échelle de Likert en 5 points allant de « *Intensité faible* » à « *Intensité forte* ». Les participantes devaient également estimer la valence de leur ressenti émotionnel, sur la base de leur agréabilité puis de leur désagréabilité, sur des échelles de Likert en 5 points allant de « *Pas du tout* » à « *Tout à fait* ». Enfin, nous évaluons la mesure dans laquelle elles tentaient de (i) réduire l'intensité de leur ressenti émotionnel, et de (ii) contrôler ou de masquer l'expression de ce qu'elles ressentaient, et ce à l'aide d'échelles de Likert en 5 points allant de « *Pas du tout* » à « *Tout à fait* ». Pour chaque item, le score correspondait au numéro choisi sur l'échelle de Likert.

*La tâche de sélection alimentaire* - Comme pour l'Étude 1, les participantes devaient naviguer sur le site de courses de plats préparés RapiDOShop et sélectionner pour chaque type de plats (*i.e.*, entrées, plats à base de poisson, plats à base de viande et desserts), celui qu'elles pensaient être (1) le moins calorique, (2) le moins glucidique et (3) le moins lipidique (cf. Annexe 3). Le score à la tâche correspondait au nombre de plats correctement sélectionnés, et pouvait donc aller de 0 à 12.

*La tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail* – Les tâches permettant de mesurer les ressources disponibles en mémoire à court terme (*i.e.*, qui impliquent le maintien temporaire d'une information) font, en général, appel aux processus

attentionnels (Cowan, Elliott, Saults, Morey, Mattox, Hismjatullina, & Conway, 2005 ; Fougne & Marois, 2007 ; Majerus, Heiligenstein, Gautherot, Poncelet & Van der Linden, 2009) avec des méthodologies de doubles tâches : les participants réalisent des tâches d'empan de chiffres, de mots ou visuo-spatial (Majerus, 2012), tout en réalisant un autre traitement cognitif. La méta-analyse de Conway, Kane, Bunting, Hambrick, Wilhelm, et Hengle (2005) atteste que les tâches d'empan en mémoire de travail sont des mesures à la fois valides et fiables de la capacité en mémoire de travail, et c'est la raison pour laquelle c'est la méthode utilisée lors de la présente étude.

Nous mesurons la charge en mémoire de travail des participantes au moyen d'une tâche adaptée de Daneman et Carpenter (1980) et présentée dans le Prétest 6. Les participantes recevaient pour consigne de retenir une association de quatre lettres et d'un chiffre (renvoyant à l'ordre de présentation des suites) avant et après chaque étape de la tâche de sélection alimentaire (sélection d'aliments les moins caloriques, les moins glucidiques et les moins lipidiques) (cf. Annexe 20). Par exemple, les participantes devaient retenir 1-BXWU avant de sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert les moins caloriques. Une fois la tâche de sélection alimentaire terminée, elles devaient sélectionner les associations qui leur avaient été présentées au sein d'une liste de 5 propositions. Leur score correspondait au nombre de suites correctement rappelées, et pouvait donc aller de 0 à 6.

*Tâche de distraction* - Les participantes devaient répondre à un questionnaire composé de 20 items permettant prétendument d'évaluer l'ergonomie du site de courses alimentaires Rapidoshop (cf. Annexe 8). Les participantes devaient évaluer l'ergonomie du site en fonction de plusieurs critères (*e.g.*, les couleurs, l'accessibilité des rubriques et la facilité de navigation), et ce sur des échelles de Likert allant de 1 « *Pas du tout ergonomique* » à 7 « *Très ergonomique* ».

*Les aliments proposés* - Une barquette d'environ 120 grammes de M&M's® ainsi qu'une autre barquette d'environ 80 grammes de Pringles® étaient proposées aux participantes sous couvert de récompense. Les participantes étaient libres de se servir comme elles le souhaitent. La consommation de chaque aliment était obtenue en soustrayant le poids en grammes de la barquette après la session expérimentale à son poids avant la session.

*Le questionnaire de contrôle* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les études 1, 2, 3, 4, et 5 (cf. Annexe 6). Ce questionnaire nous permettait de connaître leur fréquence de consommation des aliments composant les plats présentés dans le menu ainsi que des M&M's® et Pringles®, et leur degré d'appréciation pour chacun d'entre eux. Elles renseignaient également leur fréquence de contrôle des apports caloriques, glucidiques et lipidiques ainsi que leur niveau de connaissance en nutrition, et leur dernière prise alimentaire et de boisson. Elles devaient également évaluer la difficulté de la tâche de performance ainsi que leur réussite à cette tâche. Enfin, elles devaient mentionner si elles souffraient de troubles alimentaires.

## **Procédure**

Quelques jours avant les passations expérimentales, les participantes remplissaient, en ligne, le questionnaire préalable à l'étude. Lors des passations expérimentales qui avaient lieu individuellement dans une salle d'expérimentation équipée d'ordinateurs, l'expérimentatrice demandait aux participantes de remplir un questionnaire de renseignement à l'occasion duquel seules les participantes en condition menaçante devaient mentionner leur taille et leur poids puis calculer leur IMC. Toutes les participantes recevaient ensuite la consigne les

informant qu'elles allaient devoir naviguer sur un site de courses alimentaires en ligne et sélectionner des plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles. La tâche était présentée aux participantes en condition menaçante comme une mesure des capacités des individus ayant quelques kilos en trop à faire les bons choix alimentaires, en comparaison avec les individus n'ayant pas de kilos en trop (cf. Tableau 5, p. 107). Pour les participantes en condition contrôle, la tâche était présentée comme ayant pour objectif d'évaluer l'ergonomie du site de courses alimentaires. Les participantes reportaient ensuite leurs émotions sur la Geneva Emotion Wheel (GEW version 3.0, Scherer, 2005) et l'échelle d'évaluation cognitive des émotions (Meuleman & Scherer, 2013). Après un rappel des consignes, elles réalisaient la tâche de sélection alimentaire (*i.e.*, la tâche de performance) en parallèle de la tâche permettant de mesurer ressources disponibles en mémoire de travail. Elles réalisaient ensuite une tâche de distraction (*i.e.*, un questionnaire portant sur l'ergonomie du site) à l'occasion de laquelle deux barquettes contenant des M&M's® et des Pringles® leur étaient proposées, après quoi elles complétaient le questionnaire de contrôle. Pour terminer, elles recevaient un débriefing complet de l'étude et étaient remerciées.

## 2. Résultats

### **Analyses préliminaires**

**Caractéristiques de la population.** L'IMC moyen des participantes de notre échantillon était de 22.09 ( $ET_{IMC} = 3.70$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.42 ( $ET_{poidsperçu} = 0.97$ ), indiquant que les participantes percevaient leur poids comme

étant « normal ». La Tableau 25 ci-dessous présente la distribution des participantes en fonction de leur IMC et de leur perception de poids.

Tableau 25 : Étude 6. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids réel (IMC)	Total				Perception de poids « normal » <i>n</i> (%âge)	Total			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	perception de sous-poids <i>n</i> (%âge)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	perception de surpoids <i>n</i> (%âge)
Sous-poids	0	0	1	1 (9.09%)	6 (54.55%)	3	1	0	4 (36.37%)
Poids « normal »	0	5	6	11 (10.68%)	43 (41.75%)	37	10	2	49 (47.57%)
Surpoids	0	0	2	2 (6.89%)	14 (48.28%)	7	6	0	13 (44.83%)

**Contrôles.** Nous avons régressé la performance sur les variables de contrôle mesurées au moyen du questionnaire de fin de passation. Cette analyse n'a révélé aucun effet de la palatabilité (tous les  $ps > .56$ ) et la fréquence de consommation (tous les  $ps > .23$ ) des aliments composant les plats présentés sur le site internet, ni de l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson (tous les  $ps > .19$ ) sur la performance. Nous n'avons pas non plus observé d'effet de l'estimation de la difficulté de la tâche (tous les  $ps > .33$ ), de la réussite perçue (tous les  $ps > .17$ ), de la fréquence de contrôle des apports caloriques (tous les  $ps > .30$ ), du niveau de connaissances en ce qui concerne les apports nutritionnels (tous les  $ps > .51$ ) sur la performance. Nous avons également régressé la consommation alimentaire de M&M's® sur la palatabilité et la fréquence de consommation de M&M's® (tous les  $ps > .26$ ), et la consommation alimentaire de Pringles® sur la palatabilité et la fréquence de

consommation de Pringles (tous les  $ps > .41$ ). Enfin, nous avons régressé l'heure de la dernière prise alimentaire ou de boisson et la fréquence de contrôle des apports caloriques sur la consommation de M&M's® et de Pringles® (respectivement tous les  $ps > .21$ , tous les  $ps > .74$ , tous les  $ps > .36$ , tous les  $ps > .37$ ). Ainsi, ces variables n'ont pas fait l'objet d'analyses plus approfondies.

### Analyses principales

**Performance.** Nous avons régressé les scores de performance sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Nous avons dans un premier temps observé que l'IMC n'avait pas eu d'effet principal sur la performance,  $B = -0.10$ ,  $t(138) = -1.49$ ,  $p = .14$ , 95% IC [-0.17, 0.02]. L'analyse a révélé un effet principal de la condition sur la performance à la tâche de sélection alimentaire,  $B = -1.62$ ,  $t(138) = -8.37$ ,  $p = .01$ , 95% IC [1.24, 2.00],  $\eta^2p = .34$ . Les participantes en condition menaçante ont, quelle que soit leur perception de poids, obtenu des scores de performance plus faibles ( $M = 4.79$ ,  $ET = 2.69$ ) que celles assignées à la condition contrôle ( $M = 7.96$ ,  $ET = 2.03$ ). Nous n'avons en outre pas observé d'effet de la perception de poids sur la performance,  $B = -0.11$ ,  $t(138) = -1.56$ ,  $p = .12$ , 95% IC [-0.72, 0.09]. L'interaction entre la condition et la perception de poids s'est révélée significative (cf. Figure 18),  $B = -.58$ ,  $t(139) = -2.87$ ,  $p = .01$ , 95% IC [0.18, 0.98],  $\eta^2p = .06$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids sur la performance était significatif pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $B = -.88$ ,  $t(138) = -2.91$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-1.49, -0.29],  $\eta^2p = .06$ , mais pas pour celles assignées à la condition contrôle,  $B = .25$ ,  $t(139) = 0.92$ ,  $p = .36$ , 95% IC [-

0.28, 0.77].

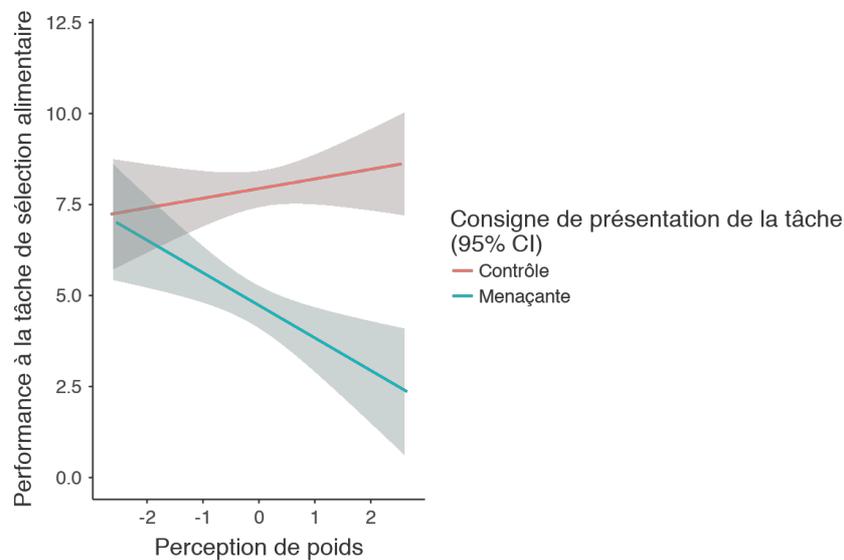


Figure 18 : Étude 6. Scores de performance à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

### **Performance à la tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail.**

Nous avons régressé la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Cette analyse n'a pas montré d'effet de l'IMC,  $B = -.07$ ,  $t(138) = -1.06$ ,  $p = .29$ , 95% IC [-0.08, 0.08]. Nous avons ensuite observé un effet principal de la condition sur la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail,  $B = -.96$ ,  $t(138) = -9.73$ ,  $p < .001$ , 95% IC [-1.16, -0.77],  $\eta^2p = .41$ . Les participantes en condition menaçante ont, quelle que soit leur perception de poids, obtenu des scores de performance plus faibles ( $M = 3.38$ ,  $ET = 1.54$ ) que celles assignées à la condition contrôle ( $M = 5.22$ ,  $ET = 0.93$ ). L'analyse a également montré un effet principal de la perception de poids sur la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail,  $B = -.37$ ,

$t(138) = -3.60, p < .001, 95\% \text{ IC } [-0.58, 0.17], \eta^2p = .09$ , indiquant que plus les participantes se pensaient en surpoids, moins elles réussissaient à la tâche. L'interaction entre la condition et la perception de poids s'est révélée significative (cf. Figure 19),  $B = -.30, t(138) = -2.82, p = .01, 95\% \text{ IC } [0.09, 0.30], \eta^2p = .05$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids sur la performance était significatif pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $B = -.66, t(139) = -4.26, p < .001, 95\% \text{ IC } [-0.97, -0.36], \eta^2p = .12$ , mais pas pour celles assignées à la condition contrôle,  $B = -0.09, t(139) = -0.64, p = .52, 95\% \text{ IC } [-0.36, 0.18]$ . Ainsi, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus leur performance à la tâche mesurant les ressources disponibles en mémoire de travail diminuait en condition menaçante, mais pas en condition contrôle.

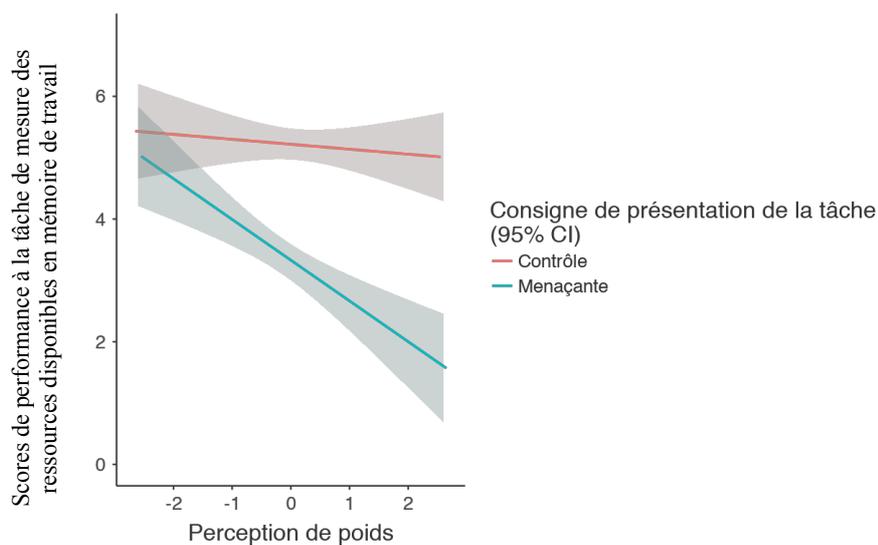


Figure 19 : Étude 6. Scores de performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).

**Médiation de l'effet de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection alimentaire par la réduction de la capacité en mémoire de travail.** Une analyse de médiation (Baron & Kenny, 1986 ; Yzerbyt, Muller, Batailler, & Judd, 2018) a été conduite pour déterminer si la réduction de la capacité en mémoire de travail pouvait être considérée comme un mécanisme impliqué dans l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de performance. Cette analyse a montré un effet total significatif de l'interaction entre la condition et la perception de poids sur la performance,  $B = -.57$ ,  $t(139) = -2.79$ ,  $p = .01$ , ainsi qu'un effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la capacité en mémoire de travail,  $B = -.29$ ,  $t(139) = -2.77$ ,  $p = .01$ , et un effet de la capacité en mémoire de travail sur la performance à la tâche de sélection alimentaire,  $B = .99$ ,  $t(139) = 6.86$ ,  $p = .00$ . L'effet direct de l'interaction entre la condition et la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection n'était plus significatif en contrôlant la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail,  $B = -.28$ ,  $t(139) = -1.57$ ,  $p = .12$  (cf. Figure 20)<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> De plus, le test de médiation de Sobel s'est révélé significatif ( $se = .11$ ,  $Z = -2.55$ ,  $p = .01$ ).

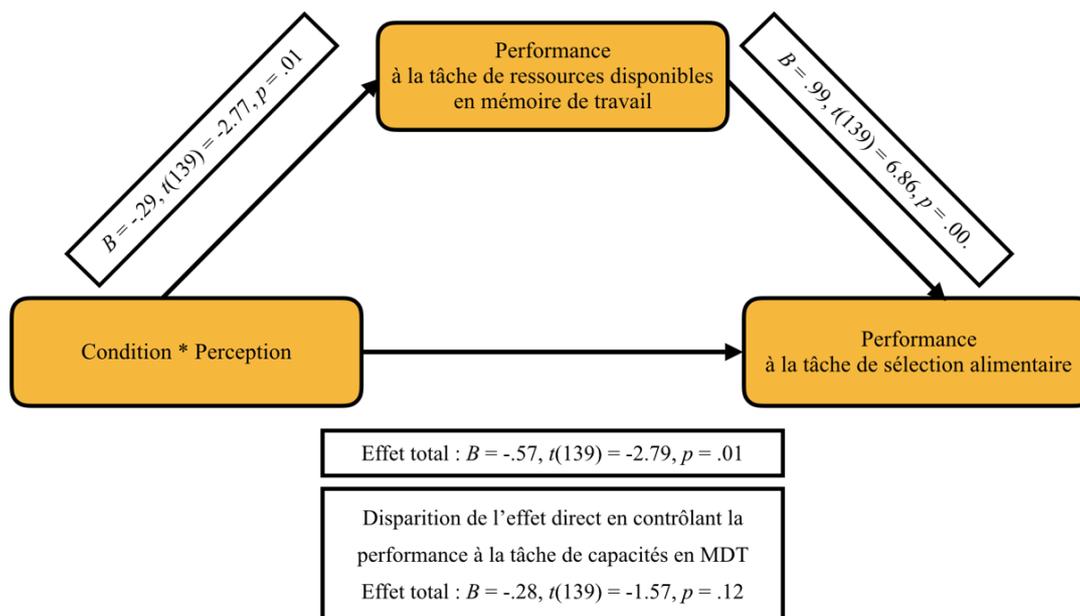


Figure 20 : Étude 6. Schéma de l'analyse de médiation de l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection alimentaire par la performance à la tâche de ressources en mémoire de travail.

**Consommation alimentaire.** Nous avons régressé indépendamment le poids de M&M's® et celui de Pringles® consommés sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). L'analyse n'a tout d'abord pas montré d'effet de l'IMC,  $B = -0.08$ ,  $t(138) = -1.04$ ,  $p = .30$ , 95% IC [-0.42, 0.13]. Les résultats ont ensuite révélé un effet principal de la condition sur la quantité de M&M's® consommés,  $B = .16$ ,  $t(138) = 2.92$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-2.66, -0.51],  $\eta^2p = .06$ . Plus précisément, les participantes ont, en condition menaçante ( $M = 4.21$ ,  $ET = 9.21$ ), consommé plus de M&M's® qu'en condition contrôle ( $M = 1.61$ ,  $ET = 3.89$ ). Nous avons également observé un effet principal de la perception de poids,  $B = 2.06$ ,  $t(138) = 3.62$ ,  $p < .001$ , 95% IC [0.94, 3.18],  $\eta^2p = .09$ , montrant que plus les participantes se pensaient en surpoids, plus elles ont consommé de M&M's®. L'interaction entre la condition

et la perception de poids s'est également révélée significative (cf. Figure 21),  $B = 1.31$ ,  $t(138) = 2.30$ ,  $p = .02$ , 95% IC [-2.43, -0.18],  $\eta^2p = .04$ . Cette interaction a été décomposée au moyen de la même procédure de « dummy codings » que celle décrite précédemment (p. 109). Cette analyse a révélé que l'effet de la perception de poids était significatif pour les participantes assignées à la condition menaçante,  $B = 3.38$ ,  $t(139) = 3.96$ ,  $p < .001$ , 95% IC [1.69, 5.07],  $\eta^2p = .10$ , mais pas pour celles assignées à la condition contrôle,  $B = 0.71$ ,  $t(139) = 0.95$ ,  $p = .34$ , 95% IC [-0.77, 2.20]. Ainsi, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles ont consommé de M&M's® en condition menaçante, mais pas en condition contrôle.

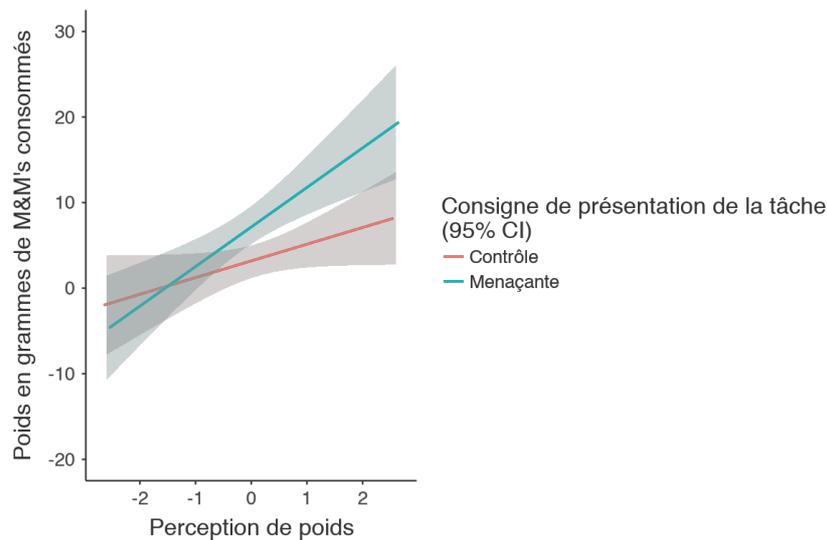


Figure 21 : Étude 6. Poids en grammes de M&M's® consommés en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée) des participantes.

Au sujet des Pringles®, les résultats de l'analyse ont révélé un effet principal de la perception de poids,  $B = 1.23$ ,  $t(138) = 2.41$ ,  $p = .02$ , 95% IC [0.22, 2.23],  $\eta^2p = .04$ . Plus précisément, plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles ont consommé de Pringles®. Aucun autre effet principal ou effet d'interaction n'a été trouvé (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 26).

Tableau 26 : Étude 6. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur la consommation de Pringles<sup>®</sup>, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
Condition	0.10	1.14	0.26	[-0.41, 1.52]
IMC	0.05	0.59	0.56	[-0.17, 0.32]
Condition * Perception de poids	0.005	0.05	0.96	[-0.98, 1.03]

### Effet de la réduction des ressources en mémoire de travail sur la consommation

**alimentaire.** Nous avons régressé indépendamment le poids de M&M's<sup>®</sup> et celui de Pringles<sup>®</sup> consommés sur les scores de performance à la tâche de capacité en mémoire de travail en contrôlant l'IMC (variable continue). Les résultats ont révélé un effet principal significatif de la performance à la tâche mesure des ressources disponibles en mémoire de travail sur la consommation de M&M's<sup>®</sup>,  $B = -1.15$ ,  $t(140) = -3.16$ ,  $p = .01$ , 95% IC [-1.87, -0.43],  $\eta^2p = .88$ , indiquant que plus les participantes avaient obtenu des scores de performance faibles à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail, plus elles avaient consommé de M&M's<sup>®</sup>. Nous n'avons pas observé d'effet principal de la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail sur la consommation de Pringles<sup>®</sup>,  $B = -0.08$ ,  $t(140) = -0.99$ ,  $p = .32$ , 95% IC [-0.94, 0.31].

### Médiation de la consommation alimentaire par la réduction de la capacité en mémoire

**de travail.** Une analyse de médiation (Yzerbyt *et al.*, 2018) a été conduite pour déterminer si la réduction de la capacité en mémoire de travail pouvait être considérée comme un mécanisme impliqué dans l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la consommation de M&M's<sup>®</sup>. Cette analyse a montré un effet total significatif de

l'interaction entre la condition et la perception de poids sur la performance,  $B = .19$ ,  $t(140) = 2.35$ ,  $p = .02$ , ainsi qu'un effet d'interaction significatif de la condition et de la perception de poids sur les ressources disponibles en mémoire de travail,  $B = -.06$ ,  $t(140) = -9.81$ ,  $p < .001$ , et un effet des ressources disponibles en mémoire de travail sur la performance à la tâche de sélection alimentaire,  $B = .69$ ,  $t(140) = 11.40$ ,  $p < .001$ . Cependant, l'effet direct de l'interaction entre la condition et la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection est resté significatif après contrôle de la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail,  $B = -.17$ ,  $t(140) = -2.15$ ,  $p = .03$ , ce qui indique que la performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail ne médiatise pas l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la consommation de M&M's<sup>®10</sup>.

**Émotions.** Nous avons tout d'abord calculé séparément les alphas de Cronbach pour les 10 familles d'émotions positives et les 10 familles d'émotions négatives. Les 2 valeurs de l'alpha étaient supérieures ou égales à .90. De plus, nous avons réalisé une analyse factorielle (méthode : composantes principales, avec rotation Promax, cf. Étude 5). Cette analyse a révélé une structure en deux facteurs ( $KMO = .90$ ,  $\chi^2$  de Barlett = 1528,  $df = 190$ ,  $p < .001$ , 71.40 % de variance expliquée). Le premier facteur était composé des 10 familles d'émotions négatives (*i.e.*, mépris, haine, colère, tristesse, culpabilité, regret, honte, déception, peur, et dégoût, 34.70 % de variance expliquée), et le deuxième facteur des 10 catégories émotionnelles positives (*i.e.*, intérêt, amusement, fierté, joie, plaisir, contentement, amour, admiration, soulagement, compassion, 34.00 % de variance expliquée, cf. Tableau 27).

---

<sup>10</sup> De plus, test de médiation Sobel s'est également avéré non significatif ( $se = .17$ ,  $Z = 1.37$ ,  $p = .17$ ).

Tableau 27 : Étude 6. Saturation des catégories émotionnelles sur les facteurs extraits de l'analyse en composantes principales.

Catégories émotionnelles	Facteurs	
	1	2
Culpabilité	0.94	
Regret	0.89	
Honte	0.86	
Déception	0.86	
Colère	0.84	
Tristesse	0.84	
Dégout	0.85	
Haine	0.81	
Mépris	0.78	
Peur	0.78	
Plaisir		0.97
Amusement		0.96
Joie		0.95
Contentement		0.94
Soulagement		0.84
Fierté		0.82
Intérêt		0.72
Admiration		0.71
Amour		0.61
Compassion		0.57

Par conséquent, nous avons calculé des scores globaux en faisant la moyenne des 10 items pour chaque type d'émotions. Nous avons ensuite régressé les scores d'émotions négatives sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Les résultats de l'analyse ont révélé un effet principal tendanciel de la condition sur les scores d'émotions négatives,  $B = 0.27$ ,  $t(138) = 1.79$ ,  $p = .08$ , 95% IC [-0.57, 0.03],  $\eta^2p = .03$ . Les participantes en condition menaçante ( $M = 2.80$ ,  $ET = 1.56$ ) ont reporté ressentir plus d'émotions négatives que celles en condition contrôle ( $M = 2.22$ ,  $ET = 1.58$ ). Aucun autre effet ne s'est avéré significatif (tous les  $ps > .40$ , cf. Tableau 28).

Tableau 28 : Étude 6. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions négatives, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
IMC	0.05	0.54	0.59	[-0.06, 0.11]
Perception de poids	-0.04	-0.37	0.71	[-0.39, 0.27]
Condition * Perception de poids	0.07	0.69	0.49	[-0.22, 0.45]

Nous avons ensuite régressé indépendamment les scores d'émotions positives sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Les résultats de l'analyse n'ont révélé aucun effet (tous les *ps* > .20, cf. Tableau 29).

Tableau 29 : Étude 6. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions positives, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
IMC	0.06	0.63	0.53	[-0.05, 0.10]
Condition	0.12	1.26	0.21	[-0.10, 0.46]
Perception de poids	0.09	1.05	0.30	[-0.14, 0.46]
Condition * Perception de poids	0.08	0.90	0.37	[-0.17, 0.44]

**Effet des émotions sur la performance à la tâche de sélection alimentaire.** Nous avons régressé indépendamment les scores de performance sur les scores d'émotions positives et négatives. Cette analyse a révélé un effet des émotions négatives sur la performance,  $B = -.52$ ,

$t(95) = -2.33, p = .022, 95\% \text{ IC } [-0.97, -0.08], \eta^2p = .05$ , indiquant que plus les participantes avaient reporté ressentir des émotions négatives, moins elles réussissent à la tâche de sélection alimentaire. Nous n'avons pas trouvé d'effet des émotions positives sur la performance,  $B = -.15, t(95) = -1.33, p = .19, 95\% \text{ IC } [-0.73, 0.14]$ .

**Effet des émotions sur les scores à la tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail.** Nous avons régressé indépendamment les scores obtenus par les participantes à la tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail sur les scores d'émotions positives et négatives. Cette analyse a révélé un effet des émotions négatives sur la performance,  $B = -.45, t(95) = -2.22, p = .03, 95\% \text{ IC } [-0.96, -0.09], \eta^2p = .05$ , indiquant que plus les participantes avaient reporté ressentir des émotions négatives, moins elles réussissent à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail. Nous n'avons pas trouvé d'effet des émotions positives sur la performance,  $B = -.20, t(95) = -1.69, p = .09, 95\% \text{ IC } [-0.47, 0.04]$ .

**Effet des émotions sur la consommation alimentaire.** Nous avons régressé indépendamment les poids de Pringles<sup>®</sup> et M&M's<sup>®</sup> consommés sur les scores d'émotions positives et négatives. Cette analyse a révélé un effet des émotions positives sur la consommation de M&M's<sup>®</sup>,  $B = .89, t(95) = 2.25, p = .03, 95\% \text{ IC } [0.10, 1.68], \eta^2p = .05$ , indiquant que plus les participantes avaient reporté ressentir des émotions positives, plus elles avaient consommé de M&M's<sup>®</sup>. Il n'y avait pas d'effet des émotions négatives,  $B = .02, t(95) = 0.13, p = .90, 95\% \text{ IC } [-0.76, 0.87]$ . En ce qui concerne la consommation de Pringles<sup>®</sup>, nous n'avons pas obtenu ni d'effet des émotions positives  $B = -.16, t(95) = -1.31, p = .19, 95\% \text{ IC } [-1.32, 0.27]$ , ni d'effet des émotions négatives,  $B = -.03, t(95) = -0.27, p = .79, 95\% \text{ IC } [-0.94, 0.71]$ .

**Évaluation cognitive des émotions.** Nous avons ensuite régressé indépendamment les scores aux différents items du questionnaire d'évaluation cognitive des émotions sur la condition (condition menaçante codée « 1 », condition contrôle codée « -1 ») et la perception de poids (variable continue centrée) en contrôlant l'IMC (variable continue). Les résultats de l'analyse n'ont révélé aucun effet (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 30).

Tableau 30 : Étude 6. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les items d'évaluation cognitive des émotions, en contrôlant l'IMC.

	Agréabilité				Désagréabilité				Intensité				Réduction de l'intensité				Tentative dissimulation			
	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	IC à 95%	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	IC à 95%	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	IC à 95%	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	IC à 95%	<i>B</i>	<i>t</i> (138)	<i>p</i>	IC à 95%
IMC	-0.03	-0.36	0.72	[-0.05, 0.04]	-0.06	-0.70	0.48	[-0.07, 0.03]	0.004	0.05	0.96	[-0.04, 0.04]	0.05	0.63	0.53	[-0.04, 0.07]	0.06	0.68	0.50	[-0.04, 0.08]
Condition	-1.12	-1.39	0.17	[-0.29, 0.05]	0.08	0.84	0.40	[-0.11, 0.28]	0.04	0.43	0.67	[-0.12, 0.19]	-0.02	-0.23	0.82	[-0.24, 0.19]	0.02	0.24	0.81	[-0.19, 0.25]
Perception de poids	0.08	0.99	0.32	[-0.09, 0.27]	-0.13	-1.46	0.14	[-0.04, 0.05]	-0.03	-0.30	0.76	[-0.18, 0.13]	-0.09	-0.99	0.33	[-0.34, 0.11]	-0.04	-0.44	0.66	[-0.29, 0.18]
Condition * Perception de poids	0.01	0.14	0.90	[-0.17, 0.19]	-0.05	-0.60	0.55	[-0.26, 0.14]	0.11	1.13	0.21	[-0.06, 0.26]	0.03	0.32	0.75	[-0.19, 0.26]	0.09	1.05	0.30	[-0.11, 0.36]

**Corrélation entre le score de performance à la tâche de sélection alimentaire et la consommation alimentaire.** Des analyses de corrélations ont été menées pour explorer le lien entre la performance à la tâche de sélection alimentaire et la consommation de M&M's® et de Pringles®. Une corrélation négative a été trouvée ( $r = -.25, p = .003$ ), indiquant que mieux les participantes avaient réussi à la tâche de sélection alimentaire, moins elles avaient consommé de M&M's®. Nous n'avons pas trouvé de corrélation entre la performance et la consommation de Pringles® ( $r = -.03, p = .73$ ).

### 3. Discussion

Cette étude avait pour objectif de poursuivre notre exploration de l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance à une tâche liée à l'alimentation (*i.e.*, la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop) des femmes se percevant en surpoids, ainsi que sur leur consommation alimentaire. Aussi, nous avons cherché à déterminer si la réduction des ressources disponibles en mémoire de travail pouvait être impliquée dans la chute de performance observée en condition de menace du stéréotype chez les jeunes femmes se percevant en surpoids dans les Études 1, 2, 3, 4 et 5. Enfin, nous avons continué de mesurer les émotions des participantes.

Nous avons à nouveau trouvé un effet de menace du stéréotype chez les participantes se percevant en surpoids : lorsqu'elles étaient assignées à la condition de menace du stéréotype, plus les femmes se percevaient en surpoids, moins bien elles réussissaient à la tâche de sélection alimentaire, ce qui n'était pas le cas en condition contrôle. Aussi, elles consommaient plus de M&M's®. Ainsi, cette étude est la sixième à confirmer qu'un contexte

menaçant en lien avec le surpoids peut amener les femmes qui se trouvent trop grosses à être moins en capacités d'estimer les calories des aliments, et de sélectionner des plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles. Il s'agit également de la seconde étude montrant que ce contexte peut amener ces femmes à consommer des aliments peu équilibrés ou non-adaptés à leurs besoins nutritionnels en plus grande quantité. Elle confirme à nouveau l'intérêt de prendre en compte la perception de surpoids dans les études sur les conséquences de la stigmatisation du surpoids chez les femmes qui se perçoivent en surpoids : les participantes de poids considéré comme normal ou en situation de sous-poids étaient 46.49 % à se considérer comme étant en surpoids, ce qui atteste de l'importance de ne pas seulement étudier les conséquences de la menace du stéréotype lié au surpoids chez les femmes objectivement en surpoids, mais également chez les femmes qui se pensent être en surpoids (y compris lorsque c'est objectivement à tort).

Aussi, en accord avec nos attentes, la réduction des ressources disponibles en mémoire de travail a médiatisé l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection alimentaire. Plus précisément, c'est parce que le contexte menaçant diminuait les ressources disponibles en mémoire de travail des participantes qu'elles avaient tendance à moins bien réussir à la tâche de sélection alimentaire (*e.g.*, Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008). Ce résultat indique que dans une situation de menace du stéréotype qui est coûteuse d'un point de vue cognitif, les jeunes femmes sont amenées à ne pas faire les « bons » choix alimentaires. Ici, les participantes devaient sélectionner des plats sur un site de courses alimentaires. Il est de ce fait possible de penser qu'au moment de faire des courses alimentaires, la présence d'indices rendant saillant un stéréotype relatif au surpoids dans l'environnement (*i.e.*, comme la publicité reportée en Figure 22), pourrait amener les femmes à acheter des aliments peu équilibrés ou en inadéquation avec leurs besoins. De plus, ce genre de publicités (dont l'objectif est d'amener

les femmes à consommer les produits de la marque, Ata & Thompson, 2010) promeut les stéréotypes sur les personnes en surpoids (Blaine & McElroy, 2002), et renforce la croyance selon laquelle le poids est contrôlable (Geier, Schwartz, & Brownell, 2003).



Figure 22 : Exemple de publicité stigmatisant le surpoids.

Par ailleurs, nous avons continué à investiguer le rôle des émotions dans l'effet de la menace du stéréotype chez les jeunes femmes se percevant en surpoids. Si, à nouveau, les résultats ne nous permettent pas de penser que des processus émotionnels médient cet effet, nous avons observé qu'en condition menaçante, les femmes avaient tendance à ressentir plus d'émotions négatives, et ce quel que soit leur poids. De plus un lien entre le niveau d'émotions négatives rapporté et le score obtenu à la tâche de sélection alimentaire a été mis en évidence. Ces deux résultats nous permettent de donner de la consistance à notre interprétation au sujet de l'effet délétère de la condition sur la performance dans les Étude 1, 2, 3 et 4, ainsi que de la présente étude. En effet, nous pensons que la chute de performance observée en condition menaçante peut être attribuée aux émotions négatives générées par la situation évaluative (Sarason & Sarason, 1990) et/ou par la saillance de la norme de minceur (Collins, 1988). Ces émotions auraient alors diminué les ressources disponibles en mémoire de travail des participantes (voir Figueira, Oliveira, Pereira, Pacheco, Lobo, Motta-Ribeiro, & David, 2017, pour des résultats semblables), ce qui les aurait amené à être moins capables de

mobiliser les ressources nécessaires pour réussir à la tâche. De plus, ce processus peut également expliquer pourquoi en condition menaçante, les participantes - quelle que soit leur perception de poids - ont consommé des M&M's<sup>®</sup> en plus grande quantité comparativement à celles qui se trouvaient en condition contrôle. En effet, la littérature indique à ce sujet que les individus ont tendance à manger des aliments « réconfortants » lorsqu'ils éprouvent des émotions négatives (Dubé, LeBel, & Lu, 2005) ou lorsqu'ils tentent de les réguler (Evers, Stok, & de Ridder, 2010), et que la diminution des ressources disponibles en mémoire de travail laisse les individus moins capables de se contrôler (Inzlicht & Kang, 2010), et entraîne ainsi une augmentation de la consommation de ces aliments (Hofmann, *et al.*, 2009).

Aussi, l'analyse des résultats a révélé que plus les participantes se percevaient en surpoids, moins elles réussissaient à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail (*i.e.*, moins elles avaient rappelé de suites de lettres) et plus elles consommaient de M&M's<sup>®</sup>. Comme évoqué plus tôt dans cette thèse, nous pensons que la nature même de la tâche de performance (*i.e.*, qui nécessitait d'estimer des valeurs nutritionnelles d'aliments) peut avoir généré un contexte de type menaçant, qui aurait diminué leurs ressources disponibles en mémoire de travail (*e.g.*, Johns *et al.*, 2008 ; Schmader & Johns, 2003), pourtant nécessaires à la mise en place d'autocontrôle face à des aliments palatables (Hofmann *et al.*, 2009), et ce d'autant plus que nos résultats montrent que plus les participantes se percevaient en surpoids, moins elles réussissaient à la tâche permettant de mesurer les ressources disponibles en mémoire.

### **III. Conclusion générale sur le chapitre**

Les résultats des trois études de ce chapitre confirment que lorsque les jeunes femmes qui se trouvent trop grosses font face à un contexte rendant saillant le stéréotype qui décrit les personnes en surpoids comme ne sachant faire les « bon choix » alimentaires, leur capacité à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles est diminuée. Par ailleurs, bien que les résultats à ce sujet ne soient pas constants, l'Étude 6 montre que, dans un contexte rendant saillant ce stéréotype, les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids peuvent être amenées à se tourner vers la consommation d'aliments gras et sucrés. Il semblerait donc qu'un contexte menaçant peut amener les jeunes femmes qui pensent être en surpoids (que ce soit à raison ou à tort) à confirmer ce stéréotype, alors qu'il cible les personnes objectivement en surpoids. Ce chapitre vient donc, en complément du premier, indiquer que la perception de poids constitue une variable importante dans l'étude des conséquences de la stigmatisation des personnes qui ont un excès de poids, comme postulé par Major *et al.* (2014).

Dans l'objectif général de ce travail doctoral qui est de contribuer à la connaissance des effets de la stigmatisation du surpoids chez les femmes se percevant en surpoids (que ce soit à tort ou à raison) en se focalisant sur le phénomène de menace du stéréotype, ce chapitre avait pour vocation d'explorer comment le phénomène menace du stéréotype détériore la performance des femmes qui se trouvent trop grosses, et augmente leur consommation d'aliments palatables. Nous nous sommes alors intéressées aux rôles des processus émotionnels et mémoriels.

Nous nous sommes dans un premier temps focalisées sur les processus émotionnels. Bien que dans les Études 4 et 5, nous ayons eu recours à deux méthodes de mesures différentes

(une mesure indirecte des émotions dans l'Étude 4, et une mesure de l'éveil physiologique dans l'Étude 5), nous n'avons pas réussi à mettre à jour l'implication de processus émotionnels dans les effets de la menace du stéréotype chez les femmes qui se percevaient en surpoids. Nous pensons tout d'abord qu'il est possible de remettre en cause la pertinence de la tâche de mesure des émotions utilisée dans l'Étude 4, ainsi que la fiabilité du matériel de mesure pour l'Étude 5.

Étant donné que d'autres processus sont mis en cause dans l'effet de menace du stéréotype (*e.g.*, l'appréhension de l'évaluation, les attentes négatives de performance, les pensées interférentes, la motivation, ou encore la diminution des ressources de la mémoire de travail, pour une revue, voir Pennington *et al.*, 2016), nous nous sommes intéressées, dans l'Étude 6, au rôle d'un autre médiateur : la diminution des ressources disponibles en mémoire de travail. Plus précisément, nous souhaitons déterminer si la diminution des ressources disponibles en mémoire de travail était impliquée dans l'effet de menace du stéréotype du surpoids sur la performance aux tâches en lien avec l'alimentation, ainsi que sur la consommation alimentaire des femmes se percevant en surpoids. Les résultats confirment que la réduction de la capacité en mémoire de travail médiatise l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection alimentaire. Comme dans de nombreuses études du champ de la menace du stéréotype, il semble ici que le contexte menaçant ait réduit les ressources disponibles en mémoire de travail des participantes (*e.g.*, Beilock *et al.*, 2007 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Forbes & Leitner, 2014 ; Johns *et al.*, 2008 ; Schmader & Johns, 2003), et ait de ce fait négativement impacté leur performance (Schmader & Johns, 2003).

Pour conclure, ce chapitre aura, (i) confirmé les résultats présentés dans le Chapitre 4, qui montraient que la menace du stéréotype du surpoids peut avoir un impact sur la capacité

des femmes qui se perçoivent en surpoids à juger de façon correcte les aliments (qu'il s'agisse de sélection alimentaire ou de comptage de calories) ainsi que sur leur consommation alimentaire, (ii), montré que la réduction des capacités en mémoire de travail est impliqué dans la chute de performance observée chez ces femmes en contexte menaçant. Ainsi, il participe à expliquer comment, si du fait de la prégnance des normes de minceur ou d'une perception justifiée, les femmes se perçoivent en surpoids, elles risquent, dans des contextes rendant saillants les stéréotypes relatifs au surpoids, de moins bien évaluer des produits alimentaires, et de consommer des aliments qui ne sont pas adaptés à leurs besoins.

## Discussion générale

### Sommaire

I. Rappel des objectifs .....	254
II. Principaux résultats.....	259
1. Les conséquences de la menace du stéréotype du surpoids sur la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids à des tâches d'estimation des calories et d'évaluation des aliments. ....	259
2. Les conséquences alimentaires de la menace du stéréotype chez les femmes qui se perçoivent en surpoids .....	264
3. Investigation des médiateurs en jeu dans les effets de la menace du stéréotype relatif au surpoids chez les femmes qui se perçoivent en surpoids .....	271
a) Les processus émotionnels	272
b) Les processus mémoriels	278
III. Implications, perspectives, et limites.....	282
IV. Conclusion.....	303

## **I. Rappel des objectifs**

Dans un contexte de prégnance de la norme féminine de minceur (Arendt *et al.*, 2016 ; Derenne & Beresin, 2006 ; Hesse-Biber, 1996 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Hubert, 2005 ; Wiseman *et al.*, 2005), les personnes en surpoids sont fortement stigmatisées (Andreyeva *et al.*, 2008 ; Crandall, 1994 ; Puhl & Brownell, 2001 ; Puhl & Heuer, 2010). Elles sont ciblées par de nombreux stéréotypes, qui les décrivent par exemple comme faibles, fainéantes, manquant d'hygiène, négligées, ainsi que trop indulgentes envers elles-mêmes (*e.g.*, Chambliss *et al.*, 2004 ; Fischler, 1993 ; Harris *et al.*, 1982 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Schwartz *et al.*, 2003 ; Teachman & Brownell, 2001). De plus, du fait qu'il existe la croyance selon laquelle, si les individus sont en surpoids, c'est parce qu'ils consomment en grande quantité des aliments malsains (Friedman, 2000 ; Furnham & McDermott, 1994), les individus en surpoids sont réputés pour avoir de mauvaises habitudes alimentaires. Plus précisément, ils sont supposés s'alimenter en excès (Garcia-Arnaiz & Comelles, 2014) et de façon frénétique (Friedman *et al.*, 2008 ; Puhl & Heuer, 2009 ; Puhl & Latner, 2008) ou en inadéquation avec leurs besoins (Rodhain & Gourmelen, 2016). Si ces stéréotypes concernent à la fois les hommes et les femmes dès lors qu'ils sont en surpoids, certains ciblent spécifiquement les femmes. Il est considéré comme d'autant plus « grave » d'être en surpoids puisque la norme de poids féminine est celle de la minceur excessive (*e.g.*, Baril *et al.*, 2011 ; Chang & Christakis, 2003 ; Lighezzolo & Blanchouin, 2004 ; Meidani, 2006). Étant donné que les normes dictent ce qui est désirable chez une femme (Amadiou, 2002), lorsqu'elles sont en surpoids, les femmes sont considérées comme n'étant ni féminines, ni sensuelles (Griffin, 2006).

Par ailleurs, par le biais de la présentation récurrente d'images de jeunes femmes d'une minceur parfois excessive voire inatteignable (*e.g.*, Ahern *et al.*, 2010 ; Holland &

Tiggemann, 2016 ; Kleszczewska *et al.*, 2017 ; Scodellaro, Shon, & Legleye, 2017), les femmes sont constamment confrontées à cette norme de minceur qui est tellement prégnante qu'elle est qualifiée de « dictature de la minceur » (Hubert & De Labarre, 2005, p. 200) ou « culte de la minceur » (Baril *et al.*, 2011, p. 204). En se comparant à ces modèles de minceur normatifs, beaucoup de femmes sont amenées à surestimer leur corpulence (Bhurtun & Jeewon, 2013), voire à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas (Cash & Hicks, 1990 ; Chang & Christakis, 2003 ; Ziebland *et al.*, 2002). Nous pensons alors qu'en se percevant comme étant trop grosses, ces femmes pourraient s'auto-catégoriser comme étant des personnes objectivement en surpoids, et ainsi subir les conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids (Major, *et al.*, 2014). Parmi les nombreuses conséquences de la stigmatisation, nous nous sommes intéressées au phénomène de menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995). Il s'agit d'une menace situationnelle qui amène les individus stigmatisés à craindre d'être évalués en fonction d'un stéréotype négatif au sujet de leur groupe, de s'y conformer ou de le confirmer (Steele, 1997). Cette préoccupation, par le biais de divers processus, les conduit à adopter des comportements congruents avec les stéréotypes (Steele & Aronson, 1995). Des études avaient déjà montré qu'un contexte de menace du stéréotype pouvait (i) diminuer les intentions de maintenir un régime alimentaire sain ou de pratiquer des activités sportives (Seacat & Mickelson, 2009), (ii) favoriser la sélection d'aliments caloriques (Brochu & Dovidio, 2014), et (iii) augmenter la consommation d'aliments réconfortants (Schvey *et al.*, 2011) des personnes effectivement en surpoids ou obèses. De plus, la menace du stéréotype liée au surpoids peut également avoir un effet sur la consommation alimentaire des femmes qui se perçoivent en surpoids, que cette perception soit justifiée ou erronée (Ip, 2011 ; Major *et al.*, 2014). Ainsi, nous pensons que les jeunes femmes se percevant en surpoids pourraient, elles aussi, subir les conséquences de la menace du stéréotype liée au poids. Pour autant, aucune étude n'avait, à notre

connaissance, investigué les effets de cette menace sur la performance des femmes qui se pensent être en surpoids (*i.e.*, qui trouvent leur corpulence trop importante), que cette perception soit erronée ou justifiée, à des tâches en lien avec le domaine de l'alimentation, alors même qu'il s'agit de la variable investiguée par les études princeps (*e.g.*, Steele & Aronson, 1995).

Ce travail doctoral avait alors pour objectif premier d'investiguer les conséquences délétères de ce contexte de menace à la fois sur (i) les capacités à sélectionner des aliments peu caloriques et sur (ii) la consommation d'aliments réconfortants chez les jeunes femmes, en fonction de la perception qu'elles ont de leur corps. Nous nous sommes appuyées sur la vaste littérature du champ de la menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995) qui montre qu'en contexte évaluatif, le fait de se savoir la cible d'un stéréotype négatif relatif au domaine évalué entraîne une chute de performance chez les individus stigmatisés, ce qui vient confirmer à leurs propres yeux ainsi qu'aux yeux des autres individus (qu'il s'agisse de membres du groupe stigmatisé ou non) les croyances liées aux stéréotypes (Snyder & Stukas, 1999). Au travers des six études expérimentales de cette thèse, nous avons cherché à déterminer si un contexte menaçant - à l'occasion duquel un stéréotype sur les personnes en surpoids était activé - pouvait avoir des conséquences sur les performances à des tâches de performance en lien avec la nutrition et la consommation alimentaire de jeunes femmes (et de jeunes hommes dans l'Étude 4) qui se perçoivent en surpoids (y compris lorsque c'est objectivement à tort). Pour ce faire, nous avons mesuré leur performance de jeunes femmes à des tâches de sélection d'aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles, ou bien à des tâches de comptage de calories, et avons en outre mesuré, dans les Études 1, 3, 5, et 6, leur consommation d'aliments palatables (*i.e.*, bonbons au chocolat et chips) pendant la réalisation de tâches de distraction.

Par ailleurs, nous nous sommes penchées sur le rôle de deux facteurs susceptibles d'être impliqués dans la diminution de la performance à des tâches du domaine de l'alimentation ainsi que dans l'augmentation de la consommation d'aliments palatables chez les jeunes femmes se percevant en surpoids : les émotions et la diminution des ressources de la mémoire de travail.

Si nous nous sommes intéressées à l'anxiété, c'est tout d'abord parce que nous pensions que les femmes qui se perçoivent en surpoids pourraient avoir une tendance dispositionnelle à l'anxiété. En effet, étant donné que les personnes en surpoids ont tendance à être anxieuses (Zhao *et al.*, 2009), il est possible que si les femmes s'attribuent les caractéristiques contre-normatives des personnes en surpoids, elles aient également une tendance à ressentir de l'anxiété. De plus, la perception d'excès de poids génère de l'insatisfaction corporelle (*e.g.*, Cash & Green, 1986 ; Williamson *et al.*, 1993) qui est, quant à elle, accompagnée d'anxiété liée à l'apparence physique (Ricciardelli *et al.*, 2000). Ainsi, nous pensions que les femmes qui se perçoivent en surpoids pourraient être particulièrement susceptibles de se montrer anxieuses, notamment dans un contexte centré sur l'alimentation. De plus, la littérature montre que l'anxiété est impliquée dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance des individus stigmatisés (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Brodish & Devine, 2009 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999). Elle est souvent accompagnée de stress physiologique. Or, suite à un événement stressant, les individus ont tendance à manger des aliments riches en graisse ou en sucre en plus grande quantité (*e.g.*, Epel *et al.*, 2001 ; Kandiah *et al.*, 2006 ; Oliver & Wardle, 1999 ; Olivier *et al.*, 2000 ; Schvey *et al.*, 2014 ; Zellner *et al.*, 2006). Par conséquent, dans les trois premières études de la présente thèse, nous avons investigué le rôle des émotions, en nous intéressant plus spécifiquement à celui de l'anxiété, et ce au moyen d'échelles d'émotions auto-rapportées. Nous ne sommes pour autant pas parvenues à faire émerger de résultats consistants, ce qui

nous a paru pouvoir être expliqué par le fait que « plus on sent une chose, moins on est apte à l'exprimer comme elle est »<sup>11</sup>. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes, dans les Études 4 et 5, tournées vers des procédures de mesure indirectes. Dans l'étude 4, il s'agissait d'une mesure de l'accessibilité de stimuli émotionnels en mémoire (tâche de décision lexicale) tandis que dans l'Étude 5, nous avons eu recours à la mesure physiologique de la conductance électrodermale afin de déterminer si le contexte de menace du stéréotype générerait un éveil émotionnel. Enfin, dans l'Étude 6, nous avons utilisé une mesure des émotions auto-rapportée connue pour faciliter, chez les participants, la prise de conscience de leur état émotionnel.

Enfin, notre sixième et dernière étude visait à comprendre le rôle du mécanisme cognitif de la réduction des ressources de la mémoire de travail dans les effets précédemment observés (*i.e.*, la chute de performance chez les jeunes femmes se percevant en surpoids et placées en condition menaçante). En effet, selon la littérature, une diminution des ressources cognitives génère une augmentation de la consommation d'aliments palatables (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007 ; Ward & Mann, 2000). De plus, elle est fortement impliquée dans la chute de performance observée en contexte de menace du stéréotype : les pensées négatives générées par la situation menaçante mobilisent et consomment des ressources diminuant ainsi les ressources de la mémoire de travail pourtant nécessaire à la réalisation de tâches de performance complexes (*e.g.*, Beilock & Carr, 2005 ; Rydell *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008). Comme recommandé par Conway *et al.* (2005), nous avons, pour ce faire, eu recours à un protocole de double tâche.

---

<sup>11</sup> La proposition initiale de Flaubert est que « moins on sent une chose, plus on est apte à l'exprimer comme elle est » (Flaubert, 1852, p. 39).

Ainsi, les différentes études présentées avaient ainsi pour vocation de participer à déterminer si et comment (*i.e.*, par quels processus), dans le contexte actuel de rejet des personnes en surpoids et de valorisation de la minceur, le fait de se trouver trop grosse peut influencer les comportements et les choix alimentaires. Nous nous sommes appuyées sur le phénomène de menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995), avec l'idée qu'il pourrait constituer, parmi d'autres éléments, un facteur qui favorise des comportements générant des risques pour la santé physique et psychique des femmes qui se perçoivent en surpoids.

## **II. Principaux résultats**

### **1. Les conséquences de la menace du stéréotype du surpoids sur la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids à des tâches d'estimation des calories et d'évaluation des aliments.**

Les résultats de toutes les études présentées dans cette thèse semblent indiquer que nous pouvons conclure à un effet de menace du stéréotype (*i.e.*, une chute des performances) sur la capacité de femmes se percevant en surpoids et placées en condition menaçante à estimer des valeurs nutritionnelles. Qu'il s'agisse de tâches de sélection d'aliments peu caloriques, glucidiques ou lipidiques, ou de tâches d'estimation du nombre de calories, nous observons les mêmes effets : plus les participantes se perçoivent en surpoids, moins elles réussissent à la tâche de performance, et ceci particulièrement lorsqu'elles sont placées dans un contexte menaçant (Études 1, 2, 3, 4, 5, et 6, cf. Tableau 31).

Tableau 31 : Tableau récapitulatif des effets de la condition, de la perception de poids, de l'interaction de ces facteurs, en contrôlant l'IMC, sur les scores de performance aux tâches de sélection de plats et d'estimation des calories au travers des 6 études.

Scores de performance aux tâches de sélection de plats et d'estimation des calories					
Effets principaux					Effet d'interaction
Tâche de performance	Condition	Perception de poids	IMC	Condition*Perception de poids	
Étude 1	Tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop	✓ <sup>(1)</sup>	X	X	✓ <sup>(3)</sup>
Étude 2	Tâche de sélection alimentaire dans un menu	✓ <sup>(1)</sup>	✓ <sup>(2)</sup>	X	✓ <sup>(3)</sup>
Étude 3	Tâche d'estimation calorique	✓ <sup>(1)</sup>	X	X	✓ <sup>(3)</sup>
Étude 4	Tâche de sélection alimentaire dans un menu				
	Femmes	✓ <sup>(1)</sup>	X	X	✓ tendanciel <sup>(3)</sup>
	Hommes	X	X	X	X
	Tous les participants	✓ <sup>(1)</sup>	✓ <sup>(2)</sup>	X	X
Étude 5	Tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop	X	X	X	✓ tendanciel <sup>(3)</sup>
Étude 6	Tâche d'estimation calorique	✓ <sup>(1)</sup>	X	X	✓ <sup>(3)</sup>

Légende : <sup>(1)</sup> Scores de performance plus faibles en condition menaçante qu'en la condition contrôlée, <sup>(2)</sup> Plus la perception de poids augmente, plus la performance diminue,

<sup>(3)</sup> En condition menaçante seulement, plus la perception de poids augmente, plus la performance diminue

Pour tester le caractère généralisable de ces résultats dans une perspective cumulative, nous avons réalisé une méta-analyse de nos 6 études, conformément à la procédure de Goh *et al.* (2016), en utilisant nos effets fixes pondérés par leurs tailles d'échantillon. Nous avons, dans un premier temps converti les *d* de Cohen en coefficients de corrélation de Pearson pour simplifier l'analyse. Nous avons ensuite conduit une analyse de modèle à effets aléatoires (cf. Figure 23). Enfin, les coefficients de corrélations de Pearson moyens observés ont été reconvertis en *d* de Cohen pour faciliter l'interprétation des résultats. Cette analyse montre que l'effet d'interaction de la condition menaçante et de la perception de poids s'avère globalement significatif,  $d = .53$ ,  $Z = 7.09$ ,  $p < .001$ , 95% IC [.186, .329],  $k = 6$ . L'analyse d'hétérogénéité s'est par ailleurs avérée satisfaisante,  $I^2 = 17.61\%$ ,  $Q(5) = 5.94$ ,  $p = .31$ .

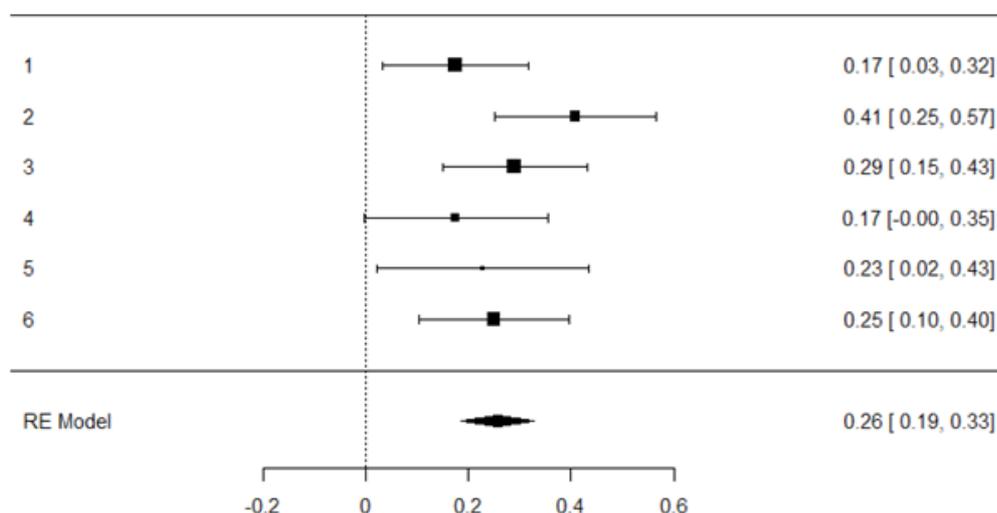


Figure 23 : Forest plot des coefficients de corrélation observés dans la méta-analyse de l'effet de la condition et de la perception de poids sur la performance, au travers des six études.

Cette méta-analyse nous permet d'affirmer que l'effet délétère de la menace du stéréotype liée au surpoids sur la performance à des tâches en lien avec l'alimentation observé chez les femmes se percevant en surpoids est robuste. Ainsi, nous parvenons à montrer que la stigmatisation des personnes en surpoids peut, dans certaines circonstances (*i.e.*, dans des contextes menaçants) avoir des conséquences sur la façon dont les femmes qui se pensent trop grosses sélectionnent leurs aliments. Il nous semble que ce résultat présente une avancée dans la compréhension des raisons qui peuvent amener les femmes qui se perçoivent en surpoids (que cette perception soit justifiée ou non) à faire des choix alimentaires inadaptés, ou à consommer des aliments qui ne sont pas équilibrés. Plus particulièrement, nous pensons que les femmes confrontées à des publicités stigmatisant le surpoids (cf. Figure 24, pour un exemple) dans la rue, dans un magasin ou sur un site de courses alimentaires pourraient être

amenées à acheter (et par la suite à consommer) des aliments inadaptés à leurs besoins nutritionnels, voire peu équilibrés, si elles perçoivent en surpoids. La consommation répétée de ces aliments risquerait alors de les amener à développer des maladies associées à un aliment trop riche ou non-adaptées (e.g., diabète, maladies cardiovasculaires), à prendre du poids, ainsi qu'à voir leur estime de soi diminuer puisqu'elles confirmeraient à leurs propres yeux et par le biais de leur comportement, les stéréotypes associés aux personnes en surpoids.



Figure 24 : Exemple de publicité pour un produit alimentaire stigmatisant le surpoids

Nous pensons également que l'exposition des femmes à des images représentant des corps considérés comme « idéaux » pourraient avoir les mêmes conséquences. En effet, le fait d'être exposées à des modèles de minceur (e.g., femmes très minces, mannequins) a des conséquences psychologiques (en termes d'estime de soi, d'appréciation de soi, et de satisfaction corporelle par exemple, Bocage-Barthélémy *et al.*, 2018 ; Dittmar, 2009 ; Grabe *et al.*, 2008 ; Levine & Murnen, 2009 ; Thornton & Maurice, 1997) tout aussi délétères que l'exposition à des modèles féminins en surpoids (Bessenoff, 2006 ; Groesz *et al.*, 2002 ; Hawkins *et al.*, 2004 ; Leahey & Crowther, 2008) chez les femmes. Ces conséquences négatives émanent principalement d'un processus de comparaison sociale qui génère de l'anxiété relative à l'apparence corporelle chez les femmes (Chatard *et al.*, 2017). Ainsi, nous pensons que la confrontation à des images représentant des corps « idéaux » pourrait rendre

saillante la norme de minceur, et amener les femmes qui pensent ne pas y correspondre à se sentir menacées. Elles en viendraient alors, par exemple, à acheter des aliments qui ne correspondent pas à leurs besoins nutritionnels dans des magasins de courses alimentaires dans lesquels elles auraient été exposées à des images de corps minces (cf. Figure 25 pour un exemple). Cependant, avoir de pouvoir l'affirmer, cette proposition devra donc faire l'objet d'études. L'idée serait alors de remplacer la manipulation de la menace du stéréotype utilisée dans les études de cette thèse et impliquant l'évocation d'un stéréotype relatif au surpoids par des images de silhouettes ou de corps correspondant à la norme de minceur actuelle, puis de mesurer l'impact de cette induction par une tâche de performance du domaine de la nutrition (e.g., la tâche d'estimation des calories).



Figure 25 : Exemple de publicité pour un produit alimentaire utilisant des modèles de corps « idéaux ».

En outre, si les études présentées ici permettent de montrer que les femmes qui se perçoivent en surpoids sont susceptibles de subir les conséquences délétères de la menace du stéréotype à des tâches liées à l'alimentation, elles ne permettent pas de savoir si elles peuvent également en subir les effets dans d'autres domaines. En effet, les individus en surpoids ne sont pas seulement réputés pour « mal manger », ils sont également considérés comme bêtes,

fainéants, ou encore manquant d'autocontrôle (*e.g.*, Puhl & Heuer, 2009 ; Schwartz *et al.*, 2003 ; Teachman & Brownell, 2001). Nous avons réalisé une étude complémentaire, à l'occasion de laquelle nous avons testé l'effet de la menace du stéréotype en lien avec un le stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme manquant d'autocontrôle (Puhl & Heuer, 2009) sur la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids à une tâche d'autocontrôle sans aucun lien avec le domaine de l'alimentation. Cette étude (cf. Annexe 21, pour une description complète de la méthode et des résultats) n'a pas révélé d'effet délétère du contexte menaçant chez les femmes qui se perçoivent en surpoids. Nous pensons que cette absence d'effet peut être expliquée par le fait que le surpoids est perçu comme étant intrinsèquement lié à l'alimentation (de Saint Pol, 2010 ; Friedman, 2000). Les stéréotypes en lien avec l'alimentation seraient alors plus prégnants et actifs que les autres stéréotypes portant sur les personnes en surpoids, et de ce fait plus susceptibles de générer un effet de menace du stéréotype. Pour autant, des études complémentaires devront investiguer cette proposition en comparant directement, par exemple, les effets de l'activation de stéréotypes sur les personnes en surpoids dans le domaine de l'alimentation et dans un autre domaine.

## **2. Les conséquences alimentaires de la menace du stéréotype chez les femmes qui se perçoivent en surpoids**

En plus de nous intéresser aux conséquences de la menace du stéréotype sur la performance de femmes qui se perçoivent en surpoids à des tâches de performance dans le domaine de la nutrition, nous avons cherché en à identifier les conséquences de ce contexte stigmatisant sur la consommation d'aliments réconfortants (*i.e.*, bonbons aux chocolat & chips). Plusieurs travaux montrent déjà que suite à une situation menaçante, les femmes qui se perçoivent en surpoids ont tendance à consommer plus d'aliments palatables (Ip, 2011 ; Major

*et al.*, 2014). Ainsi, nous nous attendions à obtenir les mêmes effets. En outre, la littérature montre que le stress et l'anxiété (*e.g.*, Epel *et al.*, 2001 ; Newman, O'Connor, & Conner, 2007), de même que la diminution des ressources cognitives (Baumeister *et al.*, 2007 ; Ward & Mann, 2000) génèrent une augmentation de la consommation d'aliments sucrés et gras. Bien que ces études n'aient pas investigué ces effets dans un contexte de menace du stéréotype, étant donné que l'anxiété et la diminution des ressources de la mémoire de travail sont considérés comme des médiateurs de l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance, nous pensons qu'ils pourraient contribuer à conduire les femmes avec une perception de poids élevée à consommer plus de nourriture réconfortante. Enfin, dans le champ de la menace du stéréotype, Inzlicht et Kang (2010, étude 3) ont montré que la préoccupation de confirmer les stéréotypes associés à son propre groupe (sans lien avec le surpoids) dans un contexte menaçant conduit les individus stigmatisés à consommer des aliments gras et sucrés en plus grande quantité. Bien que les auteurs investiguaient cet effet dans un contexte menaçant chez une population de femmes et sur une tâche de mathématiques (dimension dans laquelle les femmes sont réputées pour être inférieures aux hommes) et que le stéréotype activé n'était pas en lien avec le surpoids, ils montrent qu'un contexte menaçant peut générer une augmentation de la consommation alimentaire. Plus précisément, les individus stigmatisés disposeraient de moins de ressources cognitives, et ils seraient de ce fait moins capables de faire preuve d'autocontrôle (Inzlicht & Kang, 2010, étude 4). Dans leur ensemble, les résultats de ces différentes études suggéraient que les femmes se percevant en surpoids pourraient être amenées à consommer des aliments réconfortants en plus grande quantité après avoir dû faire face à un contexte de menace du stéréotype en lien avec le surpoids.

Dans ces quatre études, nous avons testé cette hypothèse en proposant aux participantes de la nourriture palatable qu'elles avaient l'opportunité de consommer pendant qu'elles réalisaient une tâche de distraction (Études 1, 3, 5 et 6)<sup>12</sup>. Nous avons observé un effet du contexte menaçant sur la consommation de bonbons au chocolat des femmes qui se percevaient en surpoids dans deux des quatre études (Études 3 et 6, cf. Tableau 32). Dans ces études, quand le contexte rendait pertinent l'application du stéréotype (*i.e.*, en condition menaçante), les femmes qui se percevaient en surpoids consommaient plus de bonbons au chocolat (*i.e.*, catégorie d'aliments palatables gras et sucrés). Il semblerait alors qu'en raison du fait qu'elles se pensent être en surpoids, elles aient été amenées à consommer davantage d'aliments réconfortants lorsqu'un stéréotype du surpoids (*i.e.*, qu'elles pensaient pouvoir leur être applicable) étaient rendu saillant.

---

<sup>12</sup> Dans les deux études à l'occasion desquelles les participantes avaient l'occasion de consommer des chips, nous n'avons jamais trouvé d'effet de la menace du stéréotype sur la consommation de chips chez les femmes qui se percevaient en surpoids. Ce résultat est cependant relativement cohérent avec la littérature qui montre que les aliments à la fois gras et sucrés sont, de façon générale, jugés comme plus attirants et comme procurant plus de plaisir que les autres aliments (*e.g.*, Drewnowski & Greenwood, 1983). De plus, notre Prétest 4, qui visait à déterminer les préférences alimentaires, a montré que les bonbons au chocolat s'avéraient constituer la catégorie d'aliments de grignotage préférée de notre population d'intérêt, à savoir les jeunes femmes. En outre, ce sont vers les aliments sucrés et gras que les individus se dirigent préférentiellement lorsqu'ils manquent de ressources cognitives (*e.g.*, Bjorntor, 2001 ; Epel *et al.*, 2001 ; Newman *et al.*, 2007), et ce car ils permettent de soulager l'anxiété. Or, un contexte de menace du stéréotype diminue les ressources disponibles en mémoire de travail (*e.g.*, Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008).

Tableau 32 : Tableau récapitulatif des effets de la condition, de la perception de poids, de l'interaction de ces facteurs, et de l'IMC sur la consommation alimentaire au travers des 6 études.

	Consommation alimentaire				
	Effets principaux				Effet d'interaction
	Aliments proposés	Condition	Perception de poids	IMC	Condition * Perception de poids
Étude 1	Bonbons au chocolat	✓ <sup>(1)</sup>	X	X	X
Étude 2	Aucun	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé
Étude 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonbons au chocolat</li> <li>• Chips</li> </ul>	X	✓ <sup>(2)</sup> Bonbons au chocolat	X	✓ <sup>(3)</sup> Bonbons au chocolat
Étude 4	Aucun	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé
Étude 5	Bonbons au chocolat	X	X	X	X
Étude 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonbons au chocolat</li> <li>• Chips</li> </ul>	✓ <sup>(1)</sup> Bonbons au chocolat	✓ <sup>(2)</sup> Bonbons au chocolat	X	✓ <sup>(3)</sup> Bonbons au chocolat

Légende : <sup>(1)</sup> Consommation plus importante en condition menaçante qu'en condition contrôle, <sup>(2)</sup> Plus la perception de poids augmentait, plus la consommation était importante. <sup>(3)</sup> En condition menaçante seulement, plus la perception de poids augmentait, plus la consommation était importante.

En outre, les résultats de l'Étude 3 semblent indiquer que l'augmentation de la consommation alimentaire des participantes qui se percevaient en surpoids, lorsqu'elles étaient placées en condition menaçante, ne résultait pas d'un phénomène de « spillover » (Inzlicht & Kang, 2010). En effet, cette catégorie de femmes n'a pas plus consommé de bonbons au chocolat après avoir quitté le contexte menaçant qu'avant. Ainsi, nous ne pouvons conclure au fait que la menace du stéréotype relatif au surpoids les ait laissées moins capables de faire preuve d'autocontrôle face à la nourriture.

Dans leur ensemble, ces résultats présentent un intérêt appliqué potentiellement important. Nous pouvons en effet aisément imaginer que les femmes qui se perçoivent en surpoids puissent être amenées à prendre du poids si, lorsqu'elles sont confrontées à des contextes menaçants dans leur vie quotidienne, elles consomment plus d'aliments gras et sucrés. Ce

peut par exemple être le cas lorsque les femmes mangent en regardant la télévision ou après l'avoir regardée. En effet, en plus d'être sous-représentées à la télévision et dans les films en comparaison aux femmes en sous-poids ou de poids « normal » (Fouts & Burggaraf, 2000 ; Silverstein, Perdue, Peterson, & Kelly, 1986), les femmes en surpoids sont présentées au travers d'images stigmatisantes, et ce quel que soit leur degré de surpoids. Étant donné que la catégorie sociale des personnes en surpoids compte parmi les rares catégories à l'égard desquelles il est encore largement accepté d'avoir une attitude stigmatisante (Puhl & Heuer, 2009), les personnages en surpoids sont, dans les séries télévisées et les films, bien plus souvent ridiculisés ou humiliés que les personnes de poids « normal » ou en sous-poids (e.g., Himes & Thompson, 2007). De plus, ils sont souvent dépeints comme consommant de la nourriture grasse et sucrée, et comme ayant une alimentation excessive et compulsive (cf. Figure 26 pour un exemple ; e.g., Greenberg, Eastin, Hofshire, Lachlan, & Brownell, 2003 ; White *et al.*, 1999). En outre, au-delà des portraits faits d'eux, les individus en surpoids sont la cible de commentaires rabaissants et de critiques verbales directes à la télévision et dans les films (Himes & Thompson, 2007). Il existe même des émissions télévisées dans lesquelles ils sont humiliés sous prétexte que cela pourrait les motiver à perdre du poids (cf. Figure 26 pour un exemple).



Figure 26 : Illustrations de la stigmatisation du surpoids au cinéma et à la télévision.

Ainsi, du fait de la confrontation à ce type d'images, les femmes qui se trouvent trop grosses pourraient être amenées à consommer des aliments sucrés et gras en plus grande quantité.

Nous pensons également que le fait de faire face à des nombreuses images de femmes

présentant des corps « idéaux » à la télévision pourrait amener les femmes à consommer des aliments qui ne sont pas en adéquation avec leurs besoins en plus grande quantité. En effet, les médias – dont la télévision et le cinéma – présentent presque exclusivement des images de corps minces (Arendt *et al.*, 2016 ; Derenne & Beresin, 2006 ; Hesse-Biber, 1996 ; Holland & Tiggemann, 2016 ; Wiseman *et al.*, 2005) qui sont idéalisés (*e.g.*, Kleszczewska *et al.*, 2017 ; Scodellaro *et al.*, 2017). C'est par exemple le cas dans les publicités, qui utilisent principalement des modèles représentant les standards de beauté actuels (cf. Figure 27 pour un exemple ; Bissell & Rask, 2010). À la vue de ce type d'images, les femmes qui se trouvent trop grosses pourraient se comparer à ces modèles corporels auxquels elles ne pensent pas ressembler, et de ce fait se sentir menacées. Cette menace pourrait, à son tour, les amener à consommer des aliments sucrés et gras en plus grande quantité.



Figure 27 : Exemple de publicité promouvant la minceur.

Pour autant, avant toute conclusion définitive, nous avons conduit une méta-analyse sur les résultats obtenus à l'issue des quatre études impliquant une mesure de la consommation de bonbons au chocolat, conformément à la procédure de Goh *et al.* (2016), en utilisant nos effets fixes pondérés par leurs tailles d'échantillon. De la même manière que dans notre précédente méta-analyse, nous avons dans un premier temps converti les *d* de Cohen en coefficients de corrélation de Pearson (reconvertis en *d* de Cohen après l'analyse pour faciliter

l'interprétation des résultats). Nous avons ensuite réalisé une analyse de modèle à effet aléatoire (cf. Figure 28), montrant que l'effet d'interaction de la condition menaçante et de la perception de poids s'avère globalement significatif,  $d = .35$ ,  $Z = 2.27$ ,  $p < .03$ , 95% IC [.02, .32],  $k = 4$ . L'analyse d'hétérogénéité s'est par ailleurs avérée significative,  $I^2 = 72.87\%$ ,  $Q(3) = 11.89$ ,  $p = .01$ . Cette analyse montre que 73% des variations de tailles d'effets peuvent être attribuées à l'hétérogénéité, et non au hasard. Nous pouvons ainsi conclure que l'effet d'interaction de la consigne menaçante et de la perception de poids sur la consommation de bonbons au chocolat est significatif mais peu consistant. Les résultats de cette analyse sont représentés dans la Figure 27.

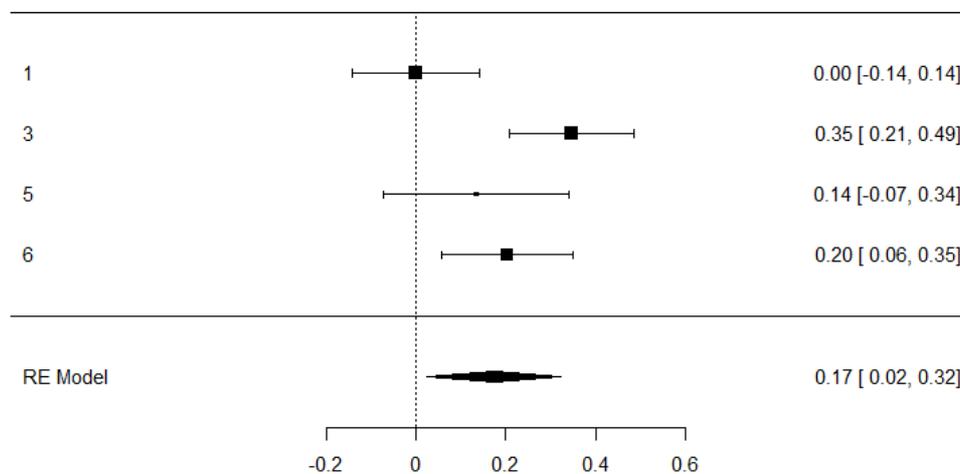


Figure 28 : Forest plot des coefficients de corrélation observés dans la méta-analyse de l'effet de la condition et de la perception de poids sur la consommation alimentaire au travers des six études.

Ce manque de consistance pourrait être expliqué au regard de la faible quantité de bonbons au chocolat consommés au travers des différentes études. En effet, les consommations moyennes au travers de nos quatre études vont d'un minimum de 2.72 grammes à un maximum de 12.40 grammes, avec une moyenne globale de 7.81. Dans la littérature portant sur la consommation d'aliments en contexte de menace du stéréotype, les quantités sont bien plus élevées : dans l'étude de Major *et al.* (2014) les participants ont en moyenne consommé 32 grammes (selon nos estimations basées sur la conversion des calories aux grammes), et Ip (2011) rapporte une moyenne de 55 grammes.

### **3. Investigation des médiateurs en jeu dans les effets de la menace du stéréotype relatif au surpoids chez les femmes qui se perçoivent en surpoids**

Les différentes études que nous avons menées nous ont permis de montrer que la stigmatisation peut, par le biais de la menace du stéréotype et dans certaines circonstances, amener les femmes qui se trouvent trop grosses à (i) avoir une capacité d'évaluer les calories des aliments et de sélectionner les plats sur la base de leurs valeurs nutritionnelles amoindrie, ainsi qu'à (ii) consommer des aliments réconfortants en plus grande quantité. Ces résultats présentent un intérêt non négligeable dans la compréhension des conséquences de la stigmatisation du surpoids et pourraient contribuer, dans le futur, à enrichir les travaux de recherche sur la réduction des effets délétères de la stigmatisation du surpoids. Pour autant, afin de pouvoir déterminer des stratégies permettant la réduction de ces effets, il convenait de comprendre leurs mécanismes sous-jacents (Lewin, 1951). Pour cela, nous nous sommes intéressées aux rôles (a) des processus émotionnels (et notamment de l'anxiété) et (b) de la réduction des ressources de la mémoire de travail.

### ***a) Les processus émotionnels***

Nous nous sommes, dans un premier temps, focalisées sur le rôle des émotions négatives, et plus précisément sur celui de l'anxiété. Cette focalisation sur l'anxiété s'avérait pertinente pour plusieurs raisons. Premièrement, nous nous attendions à ce que les femmes qui se perçoivent en surpoids puissent avoir tendance à ressentir de l'anxiété puisque c'est le cas des personnes qui sont objectivement en surpoids (Zhao *et al.*, 2009) et que les femmes qui se perçoivent en surpoids s'attribuent les caractéristiques contre-normatives des personnes en surpoids (Major *et al.*, 2014). De plus, l'insatisfaction corporelle est liée à l'anxiété chez les femmes, alors même que cette première est elle-même liée à la perception de surpoids (Ricciardelli *et al.*, 2000). La deuxième raison pour laquelle nous nous sommes intéressées à l'anxiété est qu'elle compte parmi les variables médiatrices de l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance des individus stigmatisés (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Aronson *et al.*, 1999 ; Bosson *et al.*, 2004 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Mrazek *et al.*, 2011 ; O'Brien & Crandall, 2003 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999).

Nous avons utilisé plusieurs types de mesure dans l'objectif d'investiguer le rôle joué par l'anxiété dans la diminution de la performance et l'augmentation de la consommation alimentaire observées chez les femmes qui se percevaient en surpoids et placées dans un contexte menaçant. Nous avons eu recours à des mesures auto-rapportées des émotions (Études 1, 2, 3 et 6), mais également à des mesures indirectes telles que celles de la tâche de décision lexicale (Étude 4), et celle de la conductance électrodermale (Étude 5). Pour autant, aucune de ces études ne nous a permis de conclure en une activation émotionnelle impliquée dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance des femmes qui se pensaient en surpoids. Si nous avons bien observé un effet d'interaction de la condition et de

la perception de poids sur l'anxiété cognitive dans l'Étude 2, il indiquait que plus les participantes se percevaient en surpoids, plus elles ressentaient de l'anxiété cognitive en condition contrôle. Or, cet effet est contraire aux résultats de la littérature (*e.g.*, Bosson *et al.*, 2004 ; Inzlicht & Ben-Zeev, 2003 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999) et ne nous permet pas d'expliquer la diminution de la performance et l'augmentation de la consommation alimentaire des femmes qui se percevaient en surpoids et placées en condition menaçante. D'ailleurs, un certain nombre d'auteurs du champ de la menace du stéréotype n'ont pas réussi à faire émerger le rôle des émotions dans l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance, aussi bien lorsque les émotions étaient mesurées au moyen d'échelles auto-rapportées (*e.g.*, Aronson, Lustina, Good, Keough, Steele & Brown, 1999 ; Keller & Dauenheimer, 2003 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Steele & Aronson, 1995 ; Tempel & Neumann, 2014), qu'au moyen de mesures moins directes (Hess *et al.*, 2009 ; McKown & Weinstein, 2003). Ce manque de consistance des effets pourrait trouver son explication dans la pluralité des types de menace (*e.g.*, Pennington *et al.*, 2014 ; Smith, 2004). Selon Aronson *et al.* (1998), de Blascovich *et al.* (2001), et Cadinu *et al.* (2003), différents processus pourraient être à l'œuvre en fonction du stéréotype et du groupe étudié. Le modèle des multi-menaces permet de mieux comprendre cette proposition. Selon Shapiro & Neuberg (2007), il existe différents types de menaces, qui dépendent de la source (*i.e.*, qui va juger la performance : l'individu lui-même, les membres de l'endogroupe, ou les membres de l'exogroupe ?), et de la cible (*i.e.*, le stéréotype est-il applicable à l'identité personnelle de l'individu ou à son identité sociale ?) de la menace. Le type de menace ressenti dépend donc à la fois de facteurs ayant trait à l'individu et au contexte. Shapiro et Neuberg (2007) définissent ainsi un cadre « multi-menaces », en différenciant six types distincts de menaces du stéréotype en fonction à la fois de la source, et à la fois de la cible de la menace (cf. Tableau 33) .

Tableau 33 : Les six menaces du stéréotype distinctes de Shapiro & Neuberg, 2007.

Source de la menace	Cible de la menace	
	Soi	Groupe
Soi	<i>Menace du concept de soi</i>	<i>Menace du concept de groupe</i>
	Peur que ma performance confirme, à <b>mes propres yeux</b> , que les stéréotypes négatifs de mon groupe sont vrais, <b>pour moi</b> .	Peur que ma performance confirme, à <b>mes propres yeux</b> , que les stéréotypes négatifs de mon groupe sont vrais, <b>pour mon groupe</b> .
Membres de l'exo-groupe	<i>Menace de ma réputation (exo-groupe)</i>	<i>Menace de la réputation de mon groupe (exo-groupe)</i>
	Peur que ma performance confirme, <b>aux yeux des membres de l'exogroupe</b> , que les stéréotypes négatifs de mon groupe sont vrais, <b>pour moi</b> .	Peur que ma performance confirme, <b>aux yeux des membres de l'exogroupe</b> , que les stéréotypes négatifs de mon groupe sont vrais, <b>pour mon groupe</b> .
Membres de l'endo-groupe	<i>Menace de ma réputation (endogroupe)</i>	<i>Menace de la réputation de mon groupe (endo-groupe)</i>
	Peur que ma performance confirme, <b>aux yeux des membres de mon propre groupe</b> , que les stéréotypes négatifs de mon groupe sont vrais, <b>pour moi</b> .	Peur que ma performance confirme, <b>aux yeux des membres de mon propre groupe</b> , que les stéréotypes négatifs de mon groupe sont vrais, <b>pour mon groupe</b> .

Par exemple, lors d'une situation de menace du soi, les individus stigmatisés subiraient une réduction des ressources de leur mémoire de travail du fait de pensées d'anxiété liées au soi (*i.e.*, « je crains de montrer une image négative de moi-même »), alors lors d'une situation de menace tournée vers le groupe, il s'agirait plutôt d'une augmentation des pensées d'anxiété liées au groupe (*i.e.*, « je crains de renvoyer une mauvaise image de mon groupe »). Pour autant, selon Shapiro et Neuberg (2007, p. 111, notre traduction), « que l'on craigne ou non que le stéréotype du groupe soit vrai pour soi-même, que sa performance puisse nuire à son groupe, et ainsi de suite, l'expérience même de la menace, en soi, peut nuire à la performance en raison de ses effets généraux sur l'éveil émotionnel et la capacité de la mémoire de travail ». Shapiro et Neuberg (2007) donnent l'exemple d'une femme obèse qui craint de posséder les caractéristiques négatives stéréotypées associées à l'obésité. Selon eux, il y a de

fortes chances pour qu'elle fasse l'expérience d'une menace du soi en contexte de menace du stéréotype car les individus obèses s'identifient rarement au groupe des personnes obèses (Crocker & Major, 1989). Ce résultat a été confirmé par Carels, Domoff, Burmeister, Koball, Hinman, Davis, *et al.* (2013) qui ont montré que les participants en surpoids reportent faire l'expérience, dans leur vie quotidienne, de menaces du soi. Nous pensons alors que les femmes qui se perçoivent en surpoids pourraient être plus susceptibles de subir les effets d'une menace du stéréotype ayant pour cible le soi, et ce d'autant plus que bien qu'elles puissent s'auto-catégoriser dans la catégorie des personnes en surpoids, elles peuvent savoir qu'elles n'y appartiennent pas objectivement. Leur anxiété serait alors celle de confirmer que les stéréotypes relatifs au surpoids sont vrai pour elles. La source de la menace dépendrait, quant à elle, du contexte expérimental (*i.e.*, si l'expérimentatrice était en surpoids, il pourrait s'agir d'une menace ayant pour source l'endogroupe). Ainsi, étant donné l'absence de résultats permettant d'expliquer comment les émotions – et notamment l'anxiété – sont impliquées dans les effets de la menace du stéréotype du surpoids chez les participantes qui se perçoivent en surpoids dans nos études, nous pensons des études complémentaires devront, dans la perspective de ce modèle, mesurer les processus émotionnels les plus pertinents au regard de la population étudiée (*i.e.*, la peur de confirmer que les stéréotypes sont vrais pour soi). Pour ce faire, il conviendrait d'avoir tout d'abord recours à un questionnaire permettant d'appréhender le type de menace auquel sont confrontés les individus se percevant en surpoids (comme la mesure des types de menace de Shapiro, 2011).

Une autre piste proposition qui permettrait d'expliquer pourquoi nous n'avons pas observé d'effet du contexte menaçant sur l'anxiété ressentie par les participantes se percevant en surpoids serait que l'anxiété ne serait pas l'émotion la plus en jeu dans cet effet. En effet, selon le modèle de Schmader Johns et Forbes (2008, cf. Figure 13, p. 164), la menace du stéréotype suscite des processus d'évaluation de la situation pour aider l'individu stigmatisé à

comprendre les indices qu'il détecte. Ce processus d'évaluation interagit avec les pensées intrusives et les émotions négatives. Étant donné que le poids est considéré une caractéristique contrôlable (*e.g.*, Ip, 2011), nous pensons qu'il est possible que dans un contexte de menace du stéréotype relatif à la consommation alimentaire des personnes en surpoids, les femmes qui se perçoivent en surpoids aient le sentiment d'être renvoyées au fait qu'elles ne contrôlent pas correctement leur alimentation (alors qu'elles « devraient » y parvenir selon la norme de contrôle de son poids et de son alimentation, Carof, 2015). Elles ressentiraient alors de la culpabilité, et cette émotion pourrait prendre le pas sur l'émotion d'anxiété. Nous considérons alors qu'il serait intéressant de tester cette hypothèse en menant une étude avec une procédure semblable à celles présentées dans cette thèse, en ayant recours à une mesure indirecte de la culpabilité (*e.g.*, à l'aide d'une Implicit Association Task, Xu, Bègue, & Bushman, 2012).

Tableau 34 : Tableau récapitulatif des effets en lien avec les scores d'émotions, de facilitation, ou d'activation émotionnelle.

Scores d'émotions, de facilitation, ou d'activation émotionnelle									
Études	Mesure des émotions	Effets principaux			Effet d'interaction	Effets des scores d'émotions, de facilitation ou d'éveil émotionnel			
		Condition	Perception de poids	IMC	Condition * Perception de poids	Sur les scores de performance	Sur la consommation de bonbons aux chocolats	Sur la consommation de chips	
1	PANAS								
	Émotions positives	X	X	X	X	X	X	Non testé	
	Émotions négatives	X	X	X	X	X	X	Non testé	
2	EEAE								
	Anxiété cognitive	X	<sup>(2)</sup>	X	<sup>(3)</sup>	X	Non testé	Non testé	
	Anxiété émotionnelle	X	<sup>(2)</sup> tendanciel	X	X	X	Non testé	Non testé	
3	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé	Non testé	
4	Tâche de décision lexicale	X	X	X	X	X	Non testé	Non testé	
5	Spielberger Anxiety Inventory	X	X	X	X	X	X	X	
	Réponse électrodermale	X	X	X	X	X	X	X	
	Geneva Emotion Wheel								
	Émotions positives	<sup>(1)</sup>	X	X	X	X	X	<sup>(5)</sup>	Non testé
	Émotions négatives	X	X	X	X	X	<sup>(4)</sup>	X	Non testé
	Évaluation cognitive des émotions	X	X	X	X	X	X	Non testé	

Légende : <sup>(1)</sup> Scores plus élevés en condition menaçante qu'en condition contrôle

<sup>(2)</sup> Plus la perception de poids était élevée, plus les scores augmentaient

<sup>(3)</sup> Plus la perception de poids était élevée, plus les scores augmentaient en condition contrôle <sup>(4)</sup> Plus les scores d'émotions négatives étaient élevés, plus les scores de performance étaient faibles

<sup>(5)</sup> Plus les scores d'émotions positives étaient élevés, plus les participants consommaient de bonbons aux chocolats

## ***b) Les processus mémoriels***

Nous nous sommes intéressées au rôle de la réduction des ressources de la mémoire de travail car la littérature montre que la crainte de confirmer les stéréotypes dont ils sont la cible (Brodish & Devine 2009 ; Chalabaev, Major, Sarrazin, & Cury, 2012 ; Davies *et al.*, 2002, 2005) représente une pression pour les individus stigmatisés, qui peut diminuer leur performance en surchargeant leur mémoire de travail. Selon le modèle de Schmader *et al.*, (2008), lorsqu'un stéréotype négatif est pertinent dans un contexte de performance, il déclenche (1) une réaction de stress physiologique, (2) un processus de surveillance pour détecter les signes d'échec, (3) la mise en place d'efforts pour supprimer les pensées et les sentiments négatifs. Ces différents mécanismes consommeraient alors les ressources de la mémoire de travail qui sont pourtant nécessaires à la réussite à la tâche. Aussi, plusieurs études montrent que la diminution des ressources de la mémoire de travail médiatise l'effet de la menace du stéréotype sur la performance (Régner *et al.*, 2010 ; Rydell *et al.*, 2009, Schmader & Johns 2003).

L'Étude 6 a permis de confirmer que cette diminution de la capacité à estimer les valeurs nutritionnelles en condition menaçante chez les femmes se percevant en surpoids pouvait, en partie, être imputée à la diminution des ressources de la mémoire de travail, elle-même générée par le contexte menaçant. En accord avec nos attentes, la réduction des ressources de la mémoire de travail médiatisait l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection alimentaire. Sur la base de la littérature, nous pensons alors que le contexte menaçant a pu générer des pensées intrusives relatives à l'inquiétude de se savoir dans une situation où sa performance va être jugée sur la base d'un stéréotype négatif (Beilock *et al.*, 2007 ; Schmader & Johns, 2003). Au travers de la présence de monologues intérieurs, les pensées négatives auraient consommé les ressources

de la mémoire de travail des participantes (Ashcraft & Kirk, 2001 ; Beilock, 2009 ; Beilock & Carr, 2005 ; Bonnot & Croizet, 2007 ; Eysenck *et al.*, 2007 ; Rydell & McConnell, 2006 ; Rydell *et al.*, 2009 ; Schmader & Johns, 2003). Or, réaliser une tâche de performance difficile requiert de pouvoir mobiliser d'importantes ressources en mémoire de travail (*e.g.*, Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008). Ainsi, en ne disposant pas des ressources suffisantes pour accomplir la tâche de performance avec succès, les participantes qui se percevaient en surpoids et qui étaient placées en condition menaçante ont vu leur performance chuter (*e.g.*, Schmader & Johns, 2003 ; Schmader *et al.*, 2008). Cependant, afin de s'assurer que ce processus soit bien celui en jeu, des travaux devront, dans le futur, tester l'hypothèse du rôle des pensées interférentes dans cet effet en réalisant une étude complémentaire à l'occasion de laquelle serait ajoutée une tâche de listage de pensée libre (pensées qui seraient ensuite codées par des juges indépendant, Cadinu *et al.*, 2014).

La littérature fait état d'effets similaires de la réduction des ressources en mémoire de travail sur la consommation alimentaire : les individus consomment davantage quand leurs ressources sont diminuées (Vohs & Heatherton, 2000) et quand ils craignent de confirmer un stéréotype (Inzlicht & Kang, 2010). De ce fait, nous nous sommes penchées sur le rôle de la réduction des ressources de la mémoire de travail sur la consommation alimentaire. Si l'étude 6 n'a pas permis de mettre en évidence ce rôle médiateur, elle montre bien que l'augmentation de la consommation alimentaire chez les femmes se percevant en surpoids et placées en condition diagnostique est peut, entre autres, être imputée à une diminution des ressources de la mémoire. Ainsi, nous en sommes venues à penser que le contexte menaçant que nous avons créé a pu empêcher les participantes qui se trouvaient trop grosses de mettre en place des efforts pour ne pas confirmer le stéréotype qu'elle leur pensait être associé, et ainsi de se contrôler. En effet, des études montrent que l'activation implicite d'un stéréotype conduit les

individus concernés par ce stéréotype à fournir des efforts pour infirmer le stéréotype, alors que lorsque le même stéréotype est activé explicitement, ils ont tendance à faire moins d'efforts, voire à s'auto-handicaper (Skorich, Webb, Steward, Kostyanaya, Cruwyz, McNeill *et al.*, 2013). Spencer, Steele, et Quinn (1998, étude 2) avaient eux-mêmes observé un effet similaire : en condition de menace du stéréotype, les participants stigmatisés fournissaient moins d'efforts pour réussir à la tâche de performance. Ces auteurs ont alors suggéré que le contexte menaçant avait diminué la motivation des participantes. Dans une troisième étude, ils en ont conclu que le contexte menaçant pouvait diminuer les attentes de réussite des individus stigmatisés, et de ce fait les amener à perdre leur motivation à essayer d'obtenir de bonnes performances à la tâche. Il est alors possible que, dans nos études, lorsque les femmes qui se percevaient en surpoids étaient placées en condition de menace du stéréotype, elles aient perdu leur motivation à faire des efforts pour ne pas confirmer le stéréotype associé au groupe des personnes en surpoids, et aient ainsi consommé plus de bonbons au chocolat. Cette explication permettrait également de comprendre la diminution de la performance observée chez ces participantes. Il ne s'agirait alors pas d'effets classiques de menace du stéréotype, mais plutôt d'effets de conséquences indirectes du contexte de menace du stéréotype. Cette proposition présente un intérêt important, qui devra donner lieu à des études complémentaires, puisque la démotivation a été plusieurs fois identifiée comme étant un facteur prédictif de la désidentification au domaine (Major, Spencer, Schmader, Wolfe, & Crocker, 1998 ; Steele, 1997). Alors, si les femmes qui se trouvent trop grosses étaient fréquemment confrontées à des contextes menaçants qui les amènent à perdre la motivation de contrôler leur alimentation, elles pourraient être amenées à ne plus fournir d'efforts en ce sens, consommer des aliments qui ne sont pas équilibrés ou adaptés à leurs besoins.

De plus, étant donné que la menace du stéréotype peut, par le biais de la réduction des ressources de la mémoire de travail, avoir un effet sur la capacité des femmes à sélectionner

les aliments qu'elles consomment, il nous semble nécessaire que des études soient menées afin d'identifier les moyens d'amener les femmes à sélectionner des aliments adaptés à leurs besoins, même si elles ne disposent pas de suffisamment de ressources cognitives pour le faire soient menées. Il nous semble en effet peu envisageable que lorsque les femmes disposent de peu de ressources cognitives, elles soient capables de traiter les informations nutritionnelles fournies au dos des paquets d'aliments, ou bien d'évaluer le caractère sain de plats proposés dans des menus de restaurant sur la base de leur composition. En ce sens, nous pensons que si sur les emballages de produits alimentaires et les menus de restaurants, étaient clairement mentionné le caractère équilibré des produits concernés, les femmes pourraient, même si elles ne disposent que de peu de ressources cognitives, être amenées à choisir des aliments qui correspondent à leurs besoins. Ce pourrait par exemple être le cas sur les emballages des plats sachets de légumes, ou des yaourts allégés, sur lesquels les femmes qui font leurs courses pourraient lire des propositions telles que « faibles en calories ». De la même façon, si dans les rayons les aliments les plus sains étaient systématiquement entreposés au même endroit, les individus n'auraient pas besoin de traiter des informations complexes (*i.e.*, le nombre de calories, de lipides, de glucides contenus dans les plats), et seraient plus facilement amenés à mettre dans leur panier, les aliments qui ne sont pas susceptibles de les faire grossir. Ces différentes idées pourraient, à l'avenir, constituer les prémisses d'une suite d'études dont l'objectif serait de comprendre comment amener les femmes qui se trouvent trop grosses à sélectionner des aliments sains, même si elles ne disposent que de peu de ressources en mémoire de travail. D'ailleurs dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, est rendu obligatoire sur l'étiquetage nutritionnel des aliments, un logo qui vise à faciliter la lisibilité des informations nutritionnelles et leur compréhension. Il s'agit d'un logo à cinq couleurs apposé sur la face avant des emballages de produits alimentaires, appelé le logo « Nutriscore », et qui informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit au

moyen d'une lettre et d'une couleur (cf. Figure 29). Chaque produit alimentaire est positionné sur une échelle en 5 niveaux allant de « A : le plus favorable sur le plan nutritionnel » à « E : le moins favorable sur le plan nutritionnel ». Il nous semblerait intéressant de mener une étude semblable à celles présentées dans cette thèse, en ajoutant ce logo lors de la tâche de sélection alimentaire afin de d'observer s'il peut permettre d'atténuer voire de supprimer l'effet délétère de la menace du stéréotype chez les jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids.

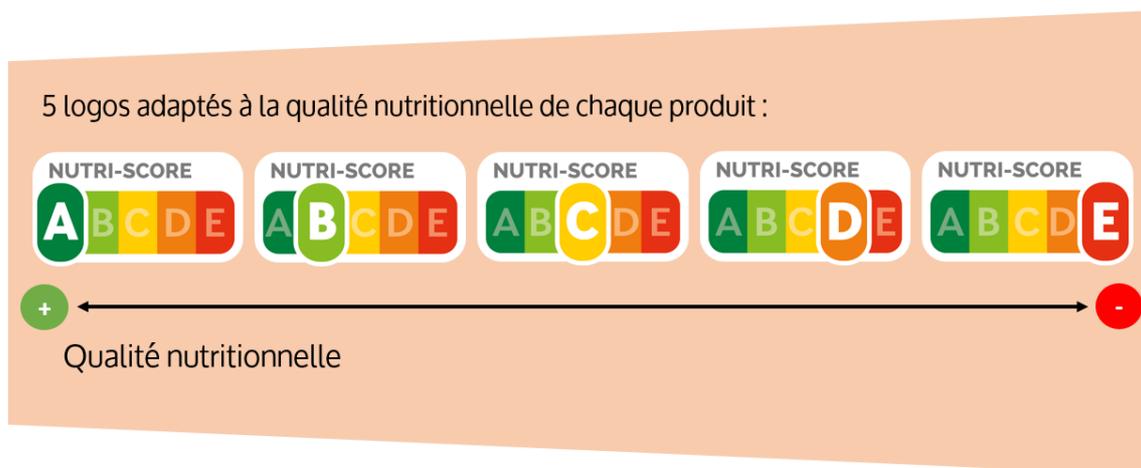


Figure 29 : Les logos Nutriscore (www.manger-bouger.fr).

### III. Implications, perspectives, et limites

Au début de cette thèse, nous pensions, dans la lignée des travaux sur les conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids, que cette dernière pouvait contribuer à la prise de poids des jeunes femmes qui pensent être trop corpulentes. En effet, le fait de se penser stigmatisé sur la base de son poids est associé à des comportements alimentaires délétères (e.g., Haines *et al.*, 2006), ainsi qu'à une plus faible perte de poids chez les individus impliqués dans un programme de perte de poids (Latner, Wilson, Jackson, & Stunkard, 2009). De plus, différentes études faisaient déjà état de l'impact délétère de la menace du stéréotype liée au surpoids sur les intentions et choix alimentaires des personnes effectivement en

surpoids (Brochu & Dovidio, 2014 ; Seacat & Mickelson, 2009 ; Schvey *et al.*, 2011). Ainsi, à l'instar de ces différents auteurs, et en opposition à certains autres ainsi qu'à certaines campagnes de prévention selon lesquels stigmatiser le surpoids serait bénéfique car il encouragerait les individus à perdre du poids (Callahan, 2013 ; Heinberg *et al.*, 2001, cf. Figure 30), nous pensons que la stigmatisation du surpoids pouvait avoir des effets délétères.



Figure 30 : Exemples d'affiches visant à prévenir et lutter contre le surpoids.

Plus précisément, nous nous sommes focalisées sur les individus se percevant en surpoids, qui sont bien souvent les « oubliés » des études sur les conséquences de la stigmatisation du surpoids. Aussi, nous avons fait le choix de nous intéresser à une population de jeunes femmes, et ce pour plusieurs raisons : (i) les femmes en surpoids sont encore plus dévalorisées que les hommes en surpoids car elles ne correspondent pas aux normes de beauté et de féminité (Griffin, 2006), (ii) elles ont plus tendance que les hommes à surestimer leur poids ou à se percevoir en surpoids alors qu'elles ne le sont objectivement pas (Chang & Christakis, 2003 ; Furnham & Calnan, 1998), et (iii) les jeunes femmes adultes plus spécifiquement sont celles qui conçoivent le plus la minceur comme une obligation morale (Masson, 2004), de telle sorte qu'elles sont les plus touchées par une perception négative de leur corps (Striegel-Moore & Bulik, 2007). À l'issue des différentes études de cette thèse, nous parvenons à montrer que la stigmatisation du surpoids peut avoir des conséquences non-

négligeables chez cette population qui, dans un contexte de valorisation de la minceur, sont amenées à se trouver trop grosses. Comme de nombreux auteurs ont, par le passé, montré que des individus peuvent se penser en surpoids alors qu'ils ne le sont pas, et inversement (Chang & Christakis, 2003), nous pensons que même si les jeunes femmes n'étaient pas objectivement en surpoids, si elles croyaient l'être, elles pourraient percevoir comme menaçantes les situations rendant saillante la stigmatisation du poids (*e.g.*, un personnage de film en surpoids ridiculisé ou présenté comme ayant une alimentation compulsive), et ainsi subir les conséquences délétères de la stigmatisation du poids au travers du phénomène de menace du stéréotype. Nos résultats vont dans ce sens, et contribuent à confirmer la proposition de Major *et al.*, (2014) selon laquelle la stigmatisation du surpoids peut également toucher les personnes qui se perçoivent en surpoids, et plus précisément « le poids perçu, plus que le poids réel, augmente la vulnérabilité des individus à subir les conséquences sanitaires négatives associées à la discrimination basée sur le poids » (Major *et al.*, p. 75). En effet, ils indiquent qu'un contexte rendant saillant les stéréotypes dont les personnes en surpoids font l'objet peut amener les femmes ayant une perception subjective de surpoids – qu'elle soit justifiée ou non – à subir les conséquences de la stigmatisation du surpoids. Il ne s'agit alors pas tant d'appartenir au groupe stigmatisé des personnes qui ont un excès de poids pour subir la menace du stéréotype en lien avec le stéréotype ciblant ce groupe, mais le sentiment d'appartenir à ce groupe suffit pour en subir les conséquences délétères. De plus, si nous avons systématiquement inclus l'IMC comme covariable dans nos modèles, l'effet de cette variable ne s'est jamais avéré significatif et son ajout n'a jamais été déterminant pour l'apparition des effets, contrairement à la variable de perception de poids. Il est également important de noter que dans nos différentes études, la menace du stéréotype avait des conséquences chez les femmes qui se percevaient en surpoids, alors même que le nombre de femmes qui se percevaient en surpoids était bien supérieur au nombre de femmes qui étaient

objectivement en surpoids. Ce résultat indique que le nombre de personnes touchées par les conséquences délétères de la stigmatisation du poids pourrait être plus important que celui que nous envisageons intuitivement. Nous proposons ainsi, en accord avec les suggestions de Major et collaborateurs (2012) et Schvey et collaborateurs (2011), que les études antérieures portant sur les conséquences psychologiques de la stigmatisation du poids devraient prendre en compte voire se focaliser davantage sur l'examen des effets de l'exposition à la stigmatisation du poids chez des femmes se percevant en surpoids, et quel que soit leur poids objectif.

En outre, le plus grand intérêt de cette thèse est qu'elle montre, qu'en dehors de toute volonté et du fait du caractère menaçant du contexte dans lequel elles se trouvent, les femmes qui se perçoivent en surpoids peuvent être amenées à sélectionner (puis potentiellement à consommer) des aliments qui peuvent ne pas être adéquats à leurs besoins. En effet, nous montrons que, dans un contexte rendant saillant les stéréotypes relatifs au surpoids, les femmes qui se pensent être en surpoids ont tendance à moins bien réussir à sélectionner les plats en fonction de leurs valeurs nutritionnelles ainsi qu'à estimer les calories contenues dans certains aliments. De plus, elles ont tendance à consommer des aliments de réconfort (*i.e.*, sucrés et gras, autrement dit très caloriques) en plus grande quantité. Étant donné que le nombre de calories ingérées est un prédicteur de la prise de poids (Klesges, Klesges, Eck, & Shelton, 1995), il semblerait que la stigmatisation du surpoids puisse ironiquement amener les femmes qui se perçoivent en surpoids, non pas à réussir à mieux contrôler leur alimentation, mais au contraire à avoir plus de difficultés à le faire (Schvey *et al.*, 2011). Ces résultats nous amènent à penser que si les femmes se percevant en surpoids étaient amenées dans leur vie quotidienne, de façon répétitive, à être confrontées à des situations menaçantes, elles pourraient régulièrement ne pas réussir à déterminer quels aliments sont bons pour leur santé,

adopter des comportements alimentaires inadaptés à leurs besoins et ainsi grossir, peut-être même au point d'atteindre un réel surpoids. Plus précisément, les femmes en surpoids auraient plus de difficultés à perdre du poids, et pourraient même augmenter leur surpoids, et celles qui pensent l'être (bien qu'elles ne le soient pas) pourraient prendre du poids jusqu'à, elles-aussi, devenir en surpoids. Cette hypothèse est relativement envisageable dans la mesure où, comme évoqué précédemment les femmes sont fréquemment confrontées à des messages qui rappellent la norme corporelle féminine de minceur (comme par exemple dans les médias, Malkin *et al.*, 1999 ; Fouts & Burggraf, 2000) où la stigmatisation des personnes en surpoids (comme c'est le cas des émissions télévisées, des séries, et des films ridiculisant les personnes en surpoids, *e.g.*, Himes & Thompson, 2007) dans leur vie quotidienne. Ainsi, les femmes qui se « trouvent trop grosses » se retrouveraient dans un cercle vicieux (cf. Figure 31) : en mangeant des aliments peu ou pas équilibrés, elles viendraient confirmer et légitimer les stéréotypes relatifs au surpoids, ce qui les rendrait encore plus vulnérables aux conséquences délétères de la stigmatisation du poids. De même, cela risquerait d'amener les femmes qui se perçoivent en surpoids à se désengager du domaine de l'alimentation. C'est en effet une des conséquences de la confrontation régulière au phénomène de menace du stéréotype. Par exemple, Woodcock, Hernandez, Estrada, et Schultz (2012) ont montré que étudiants américains d'origine hispanique qui vivaient des expériences de menace du stéréotype du fait de leur origine ethnique avaient, sur le long terme, tendance à se désengager du domaine des matières scientifiques (*i.e.*, à donner moins d'importance à leur réussite dans ce domaine). De plus, si les individus stigmatisés se désengagent du domaine dans lequel le stéréotype qui les cible est applicable, c'est parce qu'ils cherchent à protéger des conséquences de ce phénomène (Major & Schmader, 1998). Pour autant, le désengagement des individus contribue au renforcement des stéréotypes, à leur stigmatisation, ainsi qu'au maintien des inégalités sociales (Crocker *et al.*, 1988 ; Croizet & Martinot, 2003).

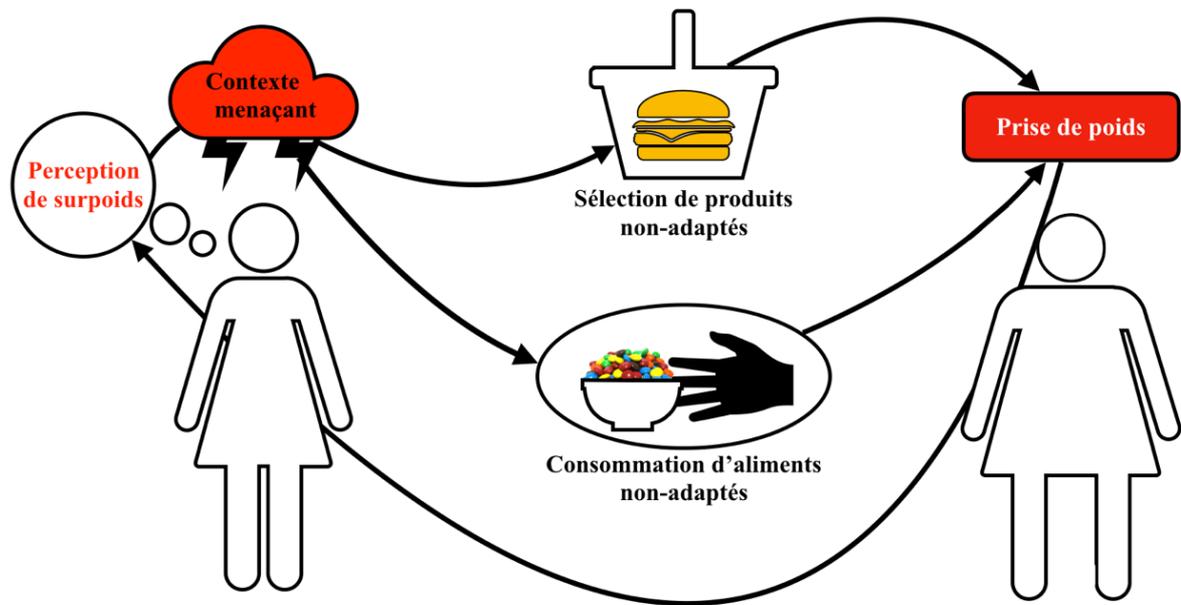


Figure 31 : Schéma du cercle vicieux de la perception de surpoids dans un contexte de stigmatisation du poids.

C'est pour ces raisons que nous pensons qu'il est indispensable de s'intéresser à la réduction des effets de la menace du stéréotype liée au surpoids sur la performance et la consommation alimentaire des femmes qui se perçoivent en surpoids. Si cette thèse a été réalisée, c'est certes pour contribuer à montrer que la stigmatisation du surpoids a des conséquences délétères chez les jeunes femmes qui se trouvent trop grosses, mais c'est également pour ouvrir la voie à des recherches dont l'objectif serait de réduire ces conséquences contre-productives. Pour ce faire, il pourrait être intéressant de s'appuyer sur des techniques de réduction des effets de la menace du stéréotype ayant déjà fait leurs preuves chez d'autres populations. C'est le cas de la ré-individuation qui consiste à rendre saillante une autre identité sociale que celle ciblée par le stéréotype. En effet, tous les individus possèdent plusieurs identités. En rendant saillante une identité différente de celle qui peut représenter un danger dans le contexte menaçant, le stéréotype voit sa pertinence se réduire, les individus stigmatisés craignent moins de le confirmer par leur comportement, ce qui

préserve effectivement leur performance ou leur comportement. C'est ce que montrent les travaux non publiés de Désert, Leyens, Croizet, et Klopfenstein (2001) et cités par Codou et Kerzil (2007). Dans leurs études, lorsque les participants placés en contexte menaçant devaient décrire leurs caractéristiques d'individus, ils obtenaient des performances similaires à celles des participants placés en condition non-menaçante. Nous pensons alors que si les professionnels de santé (*e.g.*, médecins nutritionnistes, nutritionnistes) adaptaient leur discours face aux femmes qui se perçoivent en surpoids de telle façon à insister sur une ou plusieurs autres dimensions de leur identité, ils participeraient à les préserver des conséquences délétères de la menace du stéréotype. Nous pouvons également envisager, pour les femmes qui se perçoivent en surpoids mais qui ne consultent pas de médecins, que la même stratégie soit employée dans les médias ou sur les emballages de produits alimentaires. C'est, par exemple, le cas de la campagne « Pour toutes les beautés » de la marque Dove, qui, sur ses publicités, présente des corps de femmes qui ne correspondent aux standards de beauté actuels. Parmi les corps présentés, certains sont en surpoids, et les affiches proposent au public de choisir si la personne présentée est ronde ou bien si elle est rayonnante, belle, ou attirante d'un point de vue physique. L'idée y est d'amener les femmes à se focaliser sur un attribut positif de la personne présentée, afin de rendre l'identité en lien avec cet attribut plus importante aux yeux des femmes qui visionnent l'image que l'identité de « personnes en surpoids ».



Figure 32 : Campagne « Pour toutes les beautés » de Dove.

Une autre stratégie pourrait permettre de contrer les effets délétères de la menace du stéréotype du surpoids : il s'agit de l'auto-affirmation, qui consiste à se focaliser sur des connaissances de soi centrales et positives et permet ainsi de restaurer son sentiment d'intégrité (Martens, Johns, Greenberg & Schimel, 2006) mise à mal par le phénomène de menace du stéréotype (Steele, 1997). Il est ici question d'amener les individus à se focaliser sur d'autres conceptions de soi, plus positives que celle ciblée par le stéréotype, afin de rétablir un état d'équilibre (Steele, 1988). Néanmoins, pour que cette stratégie soit efficace, il est nécessaire que les connaissances de soi activées aient une importance personnelle élevée (Steele, 1988), autrement dit qu'elles représentent une valeur au moins aussi importante que celles en lien avec le stéréotype. Dans l'étude de Croizet, Dutrévis, Désert et Leyens (2003), lorsque les participants ayant un statut socio-économique faible avaient l'opportunité de s'auto-affirmer en contexte menaçant, leur performance à test de logique verbale n'était pas affectée. Ainsi, nous pensons que si les médias et les professionnels de santé amenaient les femmes à affirmer des aspects importants de leur concept de soi, ils participeraient à diminuer leur sentiment de menace de soi, et ainsi, réduiraient les conséquences négatives sur leur capacité d'estimation des calories, ou sur leur consommation alimentaire lorsqu'elles se perçoivent en surpoids. Des campagnes d'affichage ayant pour objectif de réduire les effets délétères de la stigmatisation du surpoids pourraient également se servir de cette stratégie. Elle pourrait être mise en œuvre en diffusant des photographies de femmes ne correspondant pas au modèle de beauté actuel (*e.g.*, une femme avec quelques kilos en trop) accompagnés de messages tels que « Je suis une femme engagée », « Je suis une mère », ou encore « Je suis une bonne avocate ». Ainsi, par le biais de l'identification (concept qui renvoie au fait à se sentir proche de la cible, se sentir avoir un lien avec la cible, Miller, Turnbull & McFarland, 1988), les femmes pourraient se focaliser sur des conceptions d'elles-mêmes qu'elles considèrent comme positives.

Il nous semble également important, pour réduire les conséquences néfastes de la menace du stéréotype du surpoids sur les choix et les comportements alimentaires des femmes qui se perçoivent en surpoids, que les professionnels de santé et les campagnes de prévention insistent sur le caractère malléable du surpoids, ainsi que sur les possibilités d'ajustement des habitudes alimentaires. En effet, la malléabilité des compétences pourrait réduire voire annuler les effets de ce phénomène, et ce même sur le long terme (Aronson, Fried, & Good, 2002). Aronson *et al.* (2002) ont par exemple montré que dans un contexte menaçant, les étudiants Afro-américains qui avaient lu un texte présentant l'intelligence comme malléable et non fixiste obtenaient de meilleures notes, endossaient plus de valeurs académiques et étaient plus attirés par les programmes éducatifs, que ceux qui n'avaient pas lu un tel texte. Nous suggérons alors que si les campagnes de prévention et les professionnels de santé mettaient plus en avant le caractère malléable des habitudes alimentaires et du surpoids, les femmes qui se perçoivent en surpoids pourraient être moins touchées par les effets de la stigmatisation du surpoids, et notamment de la menace du stéréotype.

Dans la même veine, étant donné que beaucoup de femmes se perçoivent en surpoids alors qu'elles ne le sont pas réellement (*e.g.*, toutes les études de ce travail doctoral ; Chang & Christakis, 2003), les professionnels de santé et les campagnes de prévention devraient, selon nous, insister sur les critères objectifs de catégorisation du poids, et rappeler que la norme de minceur actuelle ne se base aucunement sur ces critères. Nous pensons que cette stratégie pourrait tout d'abord contribuer à réduire le nombre de femmes qui surestiment leur poids, et ainsi les conséquences psychologiques négatives qui sont associées à la perception de surpoids, et notamment l'insatisfaction corporelle, (*e.g.*, Cash & Green, 1986 ; Duong & Roberts, 2016 ; Williamson, Gleaves, Watkins, & Schlundt, 1993) qui peut résulter en une faible estime de soi (Tiggeman, 1992), de l'anxiété, de la dépression (Ricciardelli, McCabe & Banfield, 2000 ; Tiggeman, 1992) et une plus forte accessibilité des pensées suicidaires

(Chatard & Selimbegovic, 2011), ainsi qu'une préoccupation excessive à l'égard du poids. En empêchant les jeunes femmes de se percevoir en surpoids, cette stratégie pourrait également, selon nous, empêcher de nombreuses et ainsi d'être susceptibles de subir les conséquences de la stigmatisation du poids. En outre, pour éviter qu'un contexte menaçant n'amène les individus qui se perçoivent en surpoids ou qui le sont objectivement à sélectionner des aliments non-adaptés à leurs besoins, il serait intéressant que la déclaration nutritionnelle qui est actuellement obligatoire pour tous les produits alimentaires pré-emballés soit envisagée pour les restaurants (c'est d'ailleurs déjà le cas dans plusieurs états et villes aux États-Unis, Roberto, Schwartz, & Brownell, 2009). L'étude 2 de Brochu et Dovidio (2013) a en effet montré que lorsqu'un menu de restaurant mentionnait la teneur en calories des plats proposés et rappelait que la ration calorique moyenne s'élevait à 2000 kilocalories dans le cadre d'un régime alimentaire sain, un contexte de menace du stéréotype du surpoids n'amenait pas les personnes en surpoids à commander des plats plus caloriques, alors que c'était le cas lorsque ces informations n'étaient pas données. Cependant, il nous semble également important que des indices permettant de détecter rapidement si un produit alimentaire est, par exemple, peu calorique (*e.g.*, à l'aide de couleurs, ou bien de phrases mentionnant explicitement le caractère peu calorique du produit), sont nécessaires pour amener les femmes qui se perçoivent en surpoids à déterminer quel aliment elles doivent choisir, et ce même si elles ne disposent que de peu de ressources en mémoire de travail.

Étant donné que les effets bénéfiques de ces différentes stratégies n'ont pas encore fait leurs preuves dans le domaine de l'alimentation, ni spécifiquement chez les personnes qui se trouvent trop grosses, il nous semble tout à fait pertinent de les tester afin de pouvoir, dans le futur, réduire les conséquences délétères de la stigmatisation du surpoids. Les résultats de ces différentes études pourraient permettre d'aider les professionnels de santé et les politiques de

santé publique à adapter leurs discours et leurs moyens d'action auprès des femmes qui se perçoivent en surpoids.

Du fait de l'omniprésence des rappels à la norme de minceur et au rejet du surpoids ainsi que de leur caractère normatif (Puhl, Moss-Racusin, Schwartz, & Brownell, 2008), nous pensons qu'il est également nécessaire d'agir sur l'auto-acceptation des femmes qui se perçoivent en surpoids. C'est ce que tentent de mettre en place des groupes de soutien aux personnes en surpoids (*e.g.*, groupe G.R.O.S) ainsi que certains projets qui cherchent à aider les femmes à comprendre qu'elles peuvent être heureuses tout en ayant un corps qui ne correspond pas au standard de beauté (*e.g.*, projet Self-Love, Jess Fielder, cf. Figure 33), et ce grâce à la diffusion de modèles ou en mettant en avant l'aberration de certaines normes liées au contrôle du poids. Ces actions peuvent constituer une piste non-négligeable pour améliorer l'acceptation de soi des femmes qui pensent ne pas correspondre aux normes de poids.



Figure 33 : Project Self-Love, Jess Fielder (2016).

Une autre piste qui nous semble intéressante consisterait à essayer de conduire les individus (qu'ils se perçoivent en surpoids ou non) à voir le groupe des personnes en surpoids comme étant hétérogène. Le concept d'hétérogénéité perçue renvoie à la perception par les individus qu'un groupe donné est plus ou moins hétérogène ou homogène, c'est à dire que les individus d'un groupe donné possèdent plus ou moins certaines caractéristiques communes (Jones, Wood, & Quattrone, 1981 ; Park & Rothbart, 1982 ; Quattrone & Jones, 1980). Elle influence l'attitude que les individus entretiennent envers ce groupe et les personnes qui le composent : plus ils perçoivent les membres de ce groupe comme étant différents les uns des

autres, moins ils ont tendance à généraliser les caractéristiques individuelles des individus composant le groupe à l'ensemble des individus du groupe et moins ils ont recours à l'utilisation de stéréotypes pour juger ces individus (Ryan, Judd, & Park, 1996). Dans quatre études, Er-rafiy et Brauer (2013) ont par exemple montré en ce sens que l'augmentation de l'hétérogénéité perçue par les individus d'un groupe externe diminue les préjugés et la discrimination à l'égard des membres de ce groupe. Nous pensons qu'en amenant les individus à percevoir le groupe des personnes en surpoids comme étant hétérogène, les attitudes négatives de la majorité des individus sur les personnes en surpoids pourraient être diminuées. À terme, en amenant la majorité des individus à ne plus avoir de perceptions et des attitudes négatives à l'égard des personnes en surpoids, la norme de poids pourrait évoluer. Les personnes en surpoids ou se percevant en surpoids se verraient de ce fait moins souvent être confrontées à des situations stigmatisantes, et elles seraient moins susceptibles de subir les effets de la menace du stéréotype en lien avec le surpoids. Cette stratégie pourrait alors être employée dans des campagnes de prévention télévisuelles ou affichées.

Pour revenir sur les résultats obtenus à l'issue de cette thèse, il nous semble que, d'un point de vue théorique, ils confirment les effets classiques de menace du stéréotype et corroborent les conclusions de nombreux auteurs du champ (*e.g.*, Leyens *et al.*, 2000 ; Steele & Aronson, 1995 ; Stone *et al.*, 1999) en montrant l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance. Les méta-analyses et la robustesse des résultats concernant la performance et la consommation alimentaire, au travers des différentes études de ce travail doctoral, nous permettent de répondre au critère de répliquabilité de plus en plus considéré comme une composante nécessaire dans la démarche scientifique en sciences sociales (Klein, 2014 ; Nosek & Lakens, 2014). En effet, dans le contexte de crise que traverse aujourd'hui la discipline, le champ de la menace du stéréotype n'est pas épargné : « stereotype threat itself is

under threat » (Wente, 2016<sup>13</sup>). Les méta-analyses sur les effets de menace du stéréotype font état d'une hétérogénéité des résultats, imputable à un biais de publication (Nguyen & Ryan, 2008 ; Ryan & Nguyen, 2017 ; Stoet & Geary, 2012 ; Ganley, Mingle, Ryan, Ryan, Vasilyeva, & Perry, 2013 ; Flore & Wicherts, 2015) ou à une absence de prise en compte d'effets confondus (Zigerell, 2017 ; Nguyen & Ryan, 2008). Certains mettent en avant la rareté de ses répliques (*e.g.*, Finnigan & Corker, 2016), d'autres les caractéristiques des échantillons (*i.e.*, une grande majorité d'études menées sur des étudiants, Flore & Wicherts, 2015) et la petitesse de leur taille (Stoet & Geary, 2012), et d'autres encore un faible degré de significativité des modérateurs conceptuels (Flore & Wicherts, 2015) ou les faibles qualités psychométriques des variables dépendantes (Nguyen & Ryan, 2008 ; Ryan & Nguyen, 2017).

Bien que nos études nous paraissent répondre à un certain nombre de ces critères, il est à noter que les différentes études de cette thèse présentent des limites qu'il est nécessaire de prendre en considération et qui pourraient donner lieu à de nouvelles recherches dans le futur.

### **Limites liées à la fiabilité et à la généralisation des résultats**

Nous avons essayé de répondre aux critères méthodologiques de répliquabilité (Cumming, 2014 ; Simmons, Nelson, & Simonsohn, 2011 ; Simonsohn, 2015), notamment en sélectionnant nos tailles d'échantillons qui étaient de plus de cinquante participants par condition expérimentale dans toutes les études, à l'exception des Études 4 et 7 (cf. Tableau 35). Les conclusions tirées de ces deux études sont donc à prendre avec précautions.

---

<sup>13</sup> <http://www.theglobeandmail.com/opinion/social-psychologys-credibility-crisis/article29184360/>

Tableau 35 : Nombre de participants, conditions expérimentales, prédicteurs continus, et variables contrôles par étude.

	Nombre de participants	Conditions expérimentales	Prédicteur continu	Variable contrôle
Étude 1	184	<b>4 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control) * 2 (Contexte de la performance : visibilité vs. non visibilité de la performance)	Perception de poids	IMC
Étude 2	127	<b>2 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control)		
Étude 3	196	<b>2 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control)		
Étude 4	93	<b>2 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control)		
Étude 5	124	<b>2 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control)	Préoccupation à l'égard du poids	
Étude 6	143	<b>2 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control)	Perception de poids	
Étude 7	164	<b>4 conditions</b> 2 (Condition : menaçante vs. control) * 2 (Contexte de la performance : visibilité vs. non visibilité de la performance)		

De plus, il semble relativement important de prendre en considération le fait que, comme de nombreuses études du champ de la menace du stéréotype, nos travaux ont été menés sur une population d'étudiantes en première année de Licence de psychologie (Flore & Wicherts, 2015). Ngyuen et Ryan (2008, 2017) ont, dans leurs méta-analyses, identifié que l'âge moyen des participants aux études sur la menace du stéréotype générerait des variations de tailles d'effet. De la même manière Flore et Wicherts (2015), ont montré que l'effet de menace du stéréotype en milieu scolaire était plus prononcé sur des jeunes élèves (*i.e.*, de primaire) que sur des élèves plus âgées (*i.e.*, de collège). L'homogénéité de nos effets sur la performance pourrait donc être imputée à l'homogénéité de notre population, puisque l'ensemble de nos expérimentations ont été menées sur des étudiants de premier cycle, et

ayant un âge moyen, un IMC moyen, et une perception de poids similaires (cf. Tableau 36). Il conviendrait de ce fait, lors des études à venir, de s'intéresser à une population plus diversifiée afin de montrer que les effets obtenus dans nos différentes études sont généralisables et peuvent être observés dans des contextes écologiques (et pour confirmer que l'homogénéité de nos résultats est due à notre tâche, et non aux caractéristiques de nos participants). Pour autant, il est à noter que nous ne nous sommes pas intéressées à cette population par hasard, et que le choix de cette population nous paraît pertinent. En effet, les jeunes femmes adultes sont celles qui conçoivent le plus la minceur comme une obligation morale (Masson, 2004), de telle sorte qu'elles sont les plus touchées par une perception négative de leur corps (Striegel-Moore & Bulik, 2007).

Tableau 36 : Âges moyens, Indices de masse corporel moyens, et Perception de poids moyenne des participants au travers des six études.

	Âge moyen (écart-type moyen de l'âge)	Indice de masse corporelle moyen (écart-type moyen de l'IMC)	Perception de poids moyenne (écart-type moyen de la perception de poids)
Étude 1	19.56 (ET = 2.54)	22.07 (ET <sub>IMC</sub> = 3.70)	4.40 (ET = 0.97)
Étude 2	19.08 (ET = 2.96)	21.22 (ET = 5.29)	4.62 (ET = 0.97)
Étude 3	19.41 (ET = 3.55)	21.48 (ET = 3.55)	4.35 (ET = 0.92)
Étude 4	19.49 (ET = 3.97)	21.88 (ET = 3.96)	4.33 (ET = 1.08)
Étude 5	19.19 (ET = 2.07)	21.90 (ET = 2.96)	4.61 (ET = 0.87)
Étude 6	20.36 (ET = 2.42)	22.09 (ET = 3.70)	4.42 (ET = 0.97)

## Limites liées aux facteurs qu'il reste à investiguer

D'autre part, afin de pouvoir comprendre comment le phénomène de la menace du stéréotype lié au surpoids en vient à avoir des conséquences alimentaires chez les femmes qui se perçoivent en surpoids, il conviendrait d'investiguer l'effet de facteurs que nous n'avons pas pris en compte dans cette thèse.

Tout d'abord, nous n'avons jamais mesuré l'identification au groupe des personnes en surpoids (*i.e.*, l'identification au groupe étant définie comme renvoyant l'importance que revêt l'identité sociale de personne en surpoids pour leur définition du concept de soi) ainsi que l'auto-catégorisation en tant que personnes en surpoids (*i.e.*, l'auto-catégorisation faisant référence à « des groupements cognitifs de soi-même et de quelque classe de stimuli comme étant les mêmes (identiques, similaires, équivalents, interchangeables, etc.) en contraste avec quelque autre classe de stimuli », Turner, Hogg, Oakes, Reicher, & Wetherell, 1987, p. 44) des femmes se percevant en surpoids. Or, ces variables semblent être d'une grande importance, dans la mesure où nous avons, tout au long de cette thèse, postulé que les femmes qui se perçoivent en surpoids pourraient s'attribuer les caractéristiques associées au groupe des personnes en surpoids, en pensant en faire partie. De plus, l'identification au groupe stigmatisé est considérée comme une variable modératrice de l'effet de la menace du stéréotype sur la performance (Armenta, 2010 ; Cadinu *et al.*, 2003 ; Eriksson & Lindholm, 2007 ; Kiefer & Sekaquaptewa, 2007 ; Wout *et al.*, 2008) dans le sens où, si elle est élevée, elle amène les individus à être motivés à faire en sorte que leur comportement contribue au maintien d'une identité sociale positive (Tajfel, 1981 ; Tajfel & Turner, 1986). Dans cette perspective, nous pensons que les femmes fortement identifiées au groupe des personnes en surpoids devraient être particulièrement sensibles à la menace du stéréotype car le risque qu'elles ont de confirmer l'image négative de leur groupe à travers leur performance est

important pour elles. Cette proposition pourrait être testée à l'occasion d'une étude semblable à celles réalisées lors de cette thèse, mais dans laquelle l'identification au groupe des personnes en surpoids serait mesurée. Il conviendrait également de mener une étude permettant l'exploration du rôle de l'auto-catégorisation des femmes qui se perçoivent en surpoids dans le groupe des personnes en surpoids. Nous pensons également qu'il serait important d'étudier le rôle de l'adhésion aux stéréotypes du surpoids dans les effets obtenus lors de ce travail doctoral dans une étude complémentaire. En effet, en plus d'amener les individus stigmatisés à subir les conséquences de la menace du stéréotype même quand la menace est réduite (Kiefer & Sekaquaptewa, 2007), l'adhésion au stéréotype a pour effet d'augmenter les effets néfastes de la menace du stéréotype sur les performances des individus stigmatisés (Elizaga & Markman, 2008 ; Schmader *et al.*, 2004).

Une limite importante des études menées dans le cadre de la présente thèse repose sur le fait que nous n'ayons jamais comparé les effets observés chez les femmes qui avaient une perception de surpoids justifiée, et celles dont ce n'était pas le cas. Or, les femmes qui se perçoivent en surpoids à raison peuvent avoir, plus que les femmes qui le font à tort, vécu des situations de discrimination du fait de leur poids (puisque l'IMC prédit le nombre d'expériences de stigmatisation liées au surpoids vécues, Carr & Friedman, 2005 ; Pearl, Puhl, & Brownell, 2012). Elles pourraient donc être plus susceptibles de subir les effets de la menace du stéréotype, voire de les subir de façon plus importante. Nous pensons de ce fait qu'il pourrait être intéressant de mener des études complémentaires en comparant les effets de la menace du stéréotype chez des femmes qui se perçoivent en surpoids à tort et à raison.

En outre, comme évoqué précédemment, pour comprendre comment la menace du stéréotype du surpoids a des conséquences chez les femmes qui se perçoivent en surpoids, il est crucial de déterminer la nature de la menace dont il s'agit. Si nous pensons que la source de la menace était perçue, dans nos études, comme celle du membre exogroupe (*i.e.*, celui des

personnes qui ne sont pas en surpoids, car l'expérimentatrice n'était pas en surpoids), et que les participantes se percevant en surpoids sont plus susceptibles de subir une menace pour soi que pour le groupe, nous ne pouvons l'affirmer avec certitude. Or, pour comprendre les mécanismes impliqués ainsi que pour diminuer les effets de la menace du stéréotype, il est important d'utiliser des stratégies cohérentes avec la source de la menace. Par exemple, la stratégie d'affirmation de soi est plus efficace lorsque la menace est dirigée vers soi que lorsque la menace est dirigée vers le groupe (Shapiro, Williams, & Hambarchyan, 2013). Pour ce faire, il conviendrait de recréer le même contexte menaçant que celui dans lequel se sont déroulées nos études, et mesurer la forme de menace à l'aide d'un questionnaire adapté de Shapiro (2001) puisqu'il permet de mesurer la menace perçue pour quatre dimensions, à savoir la menace pour soi, la menace pour le groupe, la menace pour la réputation du soi, et la menace pour la réputation du groupe.

Par ailleurs, la littérature montre que la menace du stéréotype est générée par tout indice situationnel indiquant à un individu appartenant à un groupe stigmatisé qu'il risque d'être jugé sur la base d'un stéréotype négatif (Steele 1997, Steele *et al.*, 2002a). Ainsi, il n'est pas nécessaire que les indices soient flagrants pour que la menace du stéréotype s'observe. Des indices tant flagrants que subtils peuvent avoir des effets délétères sur la performance (McGlone *et al.*, 2006 ; Purdie-Vaughns *et al.*, 2008 ; Spencer, 2015 ; Steele *et al.*, 2002a ; Wout *et al.*, 2009). Or, ce sont bien des indices flagrants que nous avons utilisés dans l'ensemble de nos études, et s'il nous a semblé que l'effet de menace du stéréotype ait pu être activé de façon subtile (*i.e.*, chez les femmes qui se percevaient en surpoids et qui complétaient une tâche d'estimation calorique ou de sélection alimentaire dans les Études 2 et 4), nous n'avons pas manipulé cet effet. Ainsi, il nous semble que des études supplémentaires pourraient être menées afin de déterminer si des indices subtils suffisent pour générer un phénomène de menace du stéréotype chez les femmes se percevant en surpoids. De plus,

selon Nguyen et Ryan (2008, voir aussi Barber, 2017), afin de savoir si des effets peuvent être généralisés pour la vie quotidienne des individus, il convient de tester les effets de la menace du stéréotype lorsqu'elle est activée à l'aide d'indices moins explicites. L'idée est alors que si les effets ne sont pas trouvés dans ce dernier cas, il est nécessaire de remettre en question l'applicabilité des résultats expérimentaux. Néanmoins, nous n'avons pas, lors de la présente thèse, réalisé d'étude activant la menace du stéréotype à l'aide d'indices subtils ou modérément explicites puisque nous avons systématiquement confronté les participants à une consigne diagnostique évoquant explicitement un stéréotype lié au surpoids et qu'ils devaient mentionner leur taille, leur poids, et calculer leur IMC en condition menaçante. D'autres études devront alors être menées afin de déterminer si, dans des contextes menaçants tels qu'on pourrait en trouver dans la vie quotidienne, les femmes qui se perçoivent en surpoids pourraient être amenées avoir plus de difficultés à sélectionner des aliments en fonction de leurs valeurs nutritionnelles. Il conviendrait alors de s'inspirer des études à l'occasion desquelles les auteurs ont activé la menace du stéréotype au moyen d'indices subtils. Davies *et al.* (2002, 2005) ont par exemple montré que l'on pouvait générer de la menace du stéréotype chez les femmes en mathématiques ou en leadership simplement en les confrontant des publicités sexistes. Murphy *et al.* (2007) ont quant à eux montré qu'un simple déséquilibre numérique suffisait à déclencher de la menace du stéréotype chez les femmes en mathématiques ou en sciences. Nous pourrions réaliser une étude sur la même procédure que celles utilisées dans les différentes études de cette thèse, puis confronter des femmes à des images de corps de femmes minces, puisqu'elles peuvent avoir des conséquences psychologiques négatives. En effet, par le biais de la comparaison sociale, l'exposition répétée à ce type d'images affecte l'estime de soi de femmes à un niveau explicite (Thornton & Maurice, 1997), leur appréciation de soi à un niveau implicite et sur le long terme (Bocage-Barthélémy *et al.*, 2018), ainsi que leur satisfaction corporelle et la préoccupation à l'égard de

leur poids (Dittmar *et al.*, 2009 ; Grabe *et al.*, 2008 ; Levine & Murnen, 2009) sur le long terme. Nous mesurerions ensuite leur performance à l'aide d'une des tâches utilisées lors de la présente thèse, puis leur consommation d'aliments réconfortants. Nous pensons alors que ce type d'image pourrait permettre la saillance de la norme, voire l'activation des stéréotypes sur le surpoids, et ainsi générer des effets de menace du stéréotype sur la sélection alimentaire et la consommation alimentaire des femmes qui se perçoivent en surpoids.

#### **IV. Conclusion**

Ce travail de thèse a permis de montrer que, par le biais de la menace du stéréotype du surpoids, la stigmatisation du surpoids rendue saillante par le contexte peut avoir des conséquences non-négligeables sur les capacités des femmes à sélectionner des aliments, ainsi que sur leur consommation alimentaire, et ce notamment parce qu'elle diminue leurs ressources en mémoire de travail. Cette thèse contribue alors à la littérature dont l'objectif est de montrer qu'au lieu d'avoir des conséquences positives en termes de motivation, la stigmatisation récurrente des personnes en surpoids dans les campagnes de prévention peut amener certains individus à adopter des comportements alimentaires qui ne sont pas en adéquation avec leurs besoins. Si la majorité des études du champ se sont focalisées sur une population de personnes en surpoids, nous avons ici investigué celle des femmes qui se perçoivent en surpoids, avec l'idée qu'elles seraient elles-aussi susceptibles de subir les conséquences de la stigmatisation. C'est bien ce que nous avons montré. Nous pensons que nos résultats ont un intérêt non-négligeable puisqu'ils montrent qu'en stigmatisant les personnes en surpoids dans un contexte de valorisation de la minceur extrême, on peut amener celles qui se pensent en surpoids – qu'elles le soient objectivement ou non – à adopter des comportements alimentaires qui peuvent ne pas être adaptés à leurs besoins nutritionnels. La menace du stéréotype constituerait un facteur psychosocial qui peut contribuer, dans une approche pluridisciplinaire, à expliquer le problème de santé publique que constitue le surpoids et les pathologies associées, ainsi que les troubles alimentaires. En effet, si ces femmes étaient fréquemment confrontées à des situations menaçantes, celles qui se trouvent déjà en situation de surpoids pourraient avoir des difficultés à perdre du poids, voire pourraient en gagner, et celles qui ne sont pas en surpoids pourraient être amenées à en prendre, et même à venir rejoindre les rangs des personnes en surpoids. Elles se rendraient

alors toutes plus vulnérables à la stigmatisation du poids, et se trouveraient dans un cercle vicieux. De plus, elles viendraient confirmer, à leurs propres yeux et aux yeux des autres, les croyances négatives à l'égard des personnes en surpoids. Notre travail nous paraît donc faire office d'avertissement vis-à-vis des conséquences sanitaires des solutions actuellement mises en place pour lutter contre le surpoids. Il nous paraît alors primordial de contribuer à la neutralisation de ces effets, par la poursuite de notre travail, et son élargissement dans un contexte écologique.

## Références

- Aarts, H., & Dijksterhuis, A. (2003). The silence of the library: environment, situational norm, and social behavior. *Journal of personality and social psychology*, *84*(1), 18. Doi:10.1037/0022-3514.84.1.18
- Abrams, D., Crisp, R. J., Marques, S., Fagg, E., Bedford, L., & Provias, D. (2008). Threat inoculation: experienced and imagined intergenerational contact prevents stereotype threat effects on older people's math performance. *Psychology and aging*, *23*(4), 934. Doi: 10.1037/a0014293
- Abrams, D., Eller, A., & Bryant, J. (2006). An age apart: the effects of intergenerational contact and stereotype threat on performance and intergroup bias. *Psychology and aging*, *21*(4), 691. Doi: 10.1037/0882-7974.21.4.691
- Ahern, A. L., Bennett, K. M., Kelly, M., & Hetherington, M. M. (2011). A qualitative exploration of young women's attitudes towards the thin ideal. *Journal of health psychology*, *16*(1), 70–79. Doi: 10.1177/1359105310367690
- Akerlof, G. A., & Kranton, R. E. (2000). Economics and identity. *The Quarterly Journal of Economics*, *115*(3), 715–753. Doi: 10.1162/003355300554881
- Allon, N. (1982). The stigma of overweight in everyday life. *Psychological aspects of obesity: A handbook*, 130–174. Doi: 10.1300/j002v07n01\_04
- Allport, F. H. (1954). The structuring of events: outline of a general theory with applications to psychology. *Psychological Review*, *61*(5), 281. Doi: 10.1037/h0062678
- Altabe, M., & Thompson, J. K. (1996). Body image: A cognitive self-schema construct? *Cognitive Therapy and Research*, *20*(2), 171–193. Doi: 10.1007/bf02228033
- Amadiou, J.-F. (2002). *Le poids des apparences : Beauté, amour et gloire*. Odile Jacob. Doi: 10.2307/3323212

- Ambady, N., Paik, S. K., Steele, J., Owen-Smith, A., & Mitchell, J. P. (2004). Deflecting negative self-relevant stereotype activation: The effects of individuation. *Journal of experimental social Psychology, 40*(3), 401–408. Doi: 10.1016/j.jesp.2003.08.003
- Ambady, N., Shih, M., Kim, A., & Pittinsky, T. L. (2001). Stereotype susceptibility in children: Effects of identity activation on quantitative performance. *Psychological science, 12*(5), 385–390. Doi: 10.1111/1467-9280.00371
- Andreyeva, T., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2008). Changes in perceived weight discrimination among Americans, 1995–1996 through 2004–2006. *Obesity, 16*(5), 1129–1134. Doi: 10.1038/oby.2008.35
- Apfeldorfer, G., & Zermati, J.-P. (2009). Traitement de la restriction cognitive: est-ce si simple? *Obésité, 4*(2), 91–96. Doi: 10.1007/s11690-009-0192-2
- Appel, M., Kronberger, N., & Aronson, J. (2011). Stereotype threat impairs ability building: Effects on test preparation among women in science and technology. *European journal of social psychology, 41*(7), 904–913. Doi: 10.1002/ejsp.835
- Arendt, F., Peter, C., & Beck, J. (2016). Idealized female beauty, social comparisons, and awareness intervention material. *Journal of Media Psychology*. Doi: 10.1027/1864-1105/a000181
- Armenta, B. E. (2010). Stereotype boost and stereotype threat effects: The moderating role of ethnic identification. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 16*(1), 94. Doi: 10.1037/a0017564
- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*(2), 113–125. Doi: 10.1006/jesp.2001.1491

- Aronson, J., Lustina, M. J., Good, C., Keough, K., Steele, C. M., & Brown, J. (1999). When white men can't do math: Necessary and sufficient factors in stereotype threat. *Journal of experimental social psychology*, 35(1), 29–46. Doi: 10.1006/jesp.1998.1371
- Aronson, J., Quinn, D. M., & Spencer, S. J. (1998). Stereotype threat and the academic underperformance of minorities and women. In J. Swim & C. Stangor (Eds.), *Prejudice: The target's perspective*. San Diego: Academic Press. Doi: 10.1016/b978-012679130-3/50039-9
- Ashcraft, M. H., & Kirk, E. P. (2001). The relationships among working memory, math anxiety, and performance. *Journal of experimental psychology: General*, 130(2), 224. Doi: 10.1037//0096-3445.130.2.224
- Ashmore, R. D., & Del Boca, F. K. (1981). Conceptual approaches to stereotypes and stereotyping. *Cognitive processes in stereotyping and intergroup behavior*, 1, 35. Doi: 10.4324/9781315668758
- Askevis-Leherpeux, F., & Schiaratura, L. T. (2009). Dès 5 ans, les filles rejettent l'obésité. *Enfance*, (2), 241–256. Doi: 10.4074/s0013754509002067
- Ata, R. N., & Thompson, J. K. (2010). Weight bias in the media: A review of recent research. *Obesity Facts*, 3(1), 41–46. Doi: 10.1159/000276547
- Auman, C., Bosworth, H. B., & Hess, T. M. (2005). Effect of health-related stereotypes on physiological responses of hypertensive middle-aged and older men. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(1), P3–P10. Doi: 10.1093/geronb/60.1.p3
- Azarbad, L., & Gonder-Frederick, L. (2010). Obesity in women. *Psychiatric Clinics*, 33(2), 423–440. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2010.01.003>
- Baayen, R. H., & Milin, P. (2010). Analyzing reaction times. *International Journal of Psychological Research*, 3(2), 12–28. Doi: 10.21500/20112084.807

- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition journal*, *10*(1), 9. Doi: 10.1186/1475-2891-10-69
- Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in cognitive sciences*, *4*(11), 417–423. Doi: 10.1016/s1364-6613(00)01538-2
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. (1974). Working memory. In G.H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*, Vol. 8. (pp. 47–89). New York: Academic Press. Doi: 10.1016/s0079-7421(08)60452-1
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (2000). Development of working memory: Should the Pascual-Leone and the Baddeley and Hitch models be merged? *Journal of experimental child psychology*, *77*(2), 128–137. Doi: 10.1006/jecp.2000.2592
- Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (1995). Implicit gender stereotyping in judgments of fame. *Journal of personality and social psychology*, *68*(2), 181. Doi: 10.1037//0022-3514.68.2.181
- Barber, S. J. (2017). An examination of age-based stereotype threat about cognitive decline: Implications for stereotype-threat research and theory development. *Perspectives on Psychological Science*, *12*(1), 62–90. Doi: 10.1177/1745691616656345
- Barber, S. J., Mather, M., & Gatz, M. (2015). How stereotype threat affects healthy older adults' performance on clinical assessments of cognitive decline: The key role of regulatory fit. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *70*(6), 891–900. Doi: 10.1093/geronb/gbv009
- Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of personality and social psychology*, *71*(2), 230. Doi: 10.1037//0022-3514.71.2.230
- Baril, G., Paquette, M.-C., & Gendreau, M. (2011). Le culte de la minceur et la gestion sociale du risque: le cas de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. *Sociologie et sociétés*, *43*(1), 201–222. Doi: 10.7202/1003537ar

- Barker, M. E., Tandy, M., & Stookey, J. D. (1999). How are consumers of low-fat and high-fat diets perceived by those with lower and higher fat intake? *Appetite*, *33*(3), 309–317. Doi: 10.1006/appe.1999.0248
- Barlow, D. H., Chorpita, B. F., & Turovsky, J. (1996). Fear, panic, anxiety, and disorders of emotion. In D. A. Hope (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on anxiety, panic, and fear* (Vol. 43, pp. 251–328). Lincoln: Nebraska University Press. Doi: 10.1192/s0007125000260157
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Psychology Press. Doi: 10.4324/9780203825259
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, *7*(1), 1–15. Doi: 10.1207/s15327965pli0701\_1
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of personality and social psychology*, *83*(4), 817. Doi: 10.1037//0022-3514.83.4.817
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, *16*(6), 351–355. Doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00534
- Baayen, R. H., & Milin, P. (2010). Analyzing reaction times. *International Journal of Psychological Research*, *3*(2), 12–28. Doi: 10.21500/20112084.807
- Beaudoin, M., & Desrichard, O. (2009). Validation of a short French state test worry and emotionality scale. *Revue internationale de psychologie sociale*, *22*(1), 79–105. Doi: 10.1016/j.erap.2007.09.001

- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2005). When high-powered people fail: Working memory and “choking under pressure” in math. *Psychological science, 16*(2), 101–105. Doi: 10.1111/j.0956-7976.2005.00789.x
- Beilock, S. L., & DeCaro, M. S. (2007). From poor performance to success under stress: Working memory, strategy selection, and mathematical problem solving under pressure. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 33*(6), 983. Doi: 10.1037/0278-7393.33.6.983
- Beilock, S. L., Rydell, R. J., & McConnell, A. R. (2007). Stereotype threat and working memory: mechanisms, alleviation, and spillover. *Journal of Experimental Psychology: General, 136*(2), 256. Doi: 10.1037/0096-3445.136.2.256
- Ben-Zeev, T., Fein, S., & Inzlicht, M. (2005). Arousal and stereotype threat. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*(2), 174–181. Doi: 10.1016/j.jesp.2003.11.007
- Berjot, S., Girault-Lidvan, N., Gillet, N., & Scharnitzky, P. (2010). Comment les étudiants français d’origine maghrébine évaluent et font face à la menace du stéréotype? *L’Année psychologique, 110*(3), 427–451. Doi: 10.4074/s0003503310003064
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of women quarterly, 30*(3), 239–251. Doi: 10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x
- Bhurtun, D. D., & Jeewon, R. (2013). Body weight perception and weight control practices among teenagers. *ISRN Nutrition*. Doi: 10.5402/2013/395125
- Bissell, K., & Rask, A. (2010). Real women on real beauty: Self-discrepancy, internalization of the thin ideal, and perceptions of attractiveness and thinness in Dove’s Campaign for Real Beauty. *International Journal of Advertising, 29*(4), 643–668. Doi: 10.2501/s0265048710201385

- Björntorp, P. (2001). Do stress reactions cause abdominal obesity and comorbidities? *Obesity reviews*, 2(2), 73–86. Doi: 10.1046/j.1467-789x.2001.00027.x
- Blaine, B., & McElroy, J. (2002). Selling stereotypes: Weight loss infomercials, sexism, and weightism. *Sex Roles*, 46(9-10), 351–357. Doi: 10.1023/a:1020284731543
- Blascovich, J., Spencer, S. J., Quinn, D., & Steele, C. (2001). African Americans and high blood pressure: The role of stereotype threat. *Psychological science*, 12(3), 225–229. Doi: 10.1111/1467-9280.00340
- Blumberg, P., & Mellis, L. P. (1985). Medical students' attitudes toward the obese and the morbidly obese. *International Journal of Eating Disorders*, 4(2), 169–175. Doi: 10.1002/1098-108x(198505)4:2%3C169::aid-eat2260040204%3E3.0.co;2-f
- Bocage-Barthélémy, Y., Selimbegović, L., & Chatard, A. (2018). Evidence that social comparison with the thin ideal affects implicit self-evaluation. *International Review of Social Psychology*, 31(1). Doi: 10.5334/irsp.114
- Boiten, F. A., Frijda, N. H., & Wientjes, C. J. (1994). Emotions and respiratory patterns: review and critical analysis. *International journal of psychophysiology*, 17(2), 103–128. Doi: 10.1016/0167-8760(94)90027-2
- Bonnot, V.(2017) "Comment les stéréotypes de genre corrompent nos perceptions, nos jugements et nos comportements: quelques apports de psychologie sociale." *Gaz. Math*, 154(1), 55-59.
- Bonnot, V., & Croizet, J.-C. (2007). Stereotype internalization and women's math performance: The role of interference in working memory. *Journal of experimental social psychology*, 43(6), 857–866. Doi: 10.1016/j.jesp.2006.10.006
- Borchert, J., & Heinberg, L. (1996). Gender schema and gender role discrepancy as correlates of body image. *The Journal of Psychology*, 130(5), 547–559. Doi: 10.1080/00223980.1996.9915021

- Bordo, S. (1993). Unbearable weight: Feminism, culture and the body. *Berkeley: University of California*. Doi: 10.1002/(sici)1099-1298(199911/12)9:6%3C481::aid-casp546%3E3.0.co;2-2
- Bosson, J. K., Haymovitz, E. L., & Pinel, E. C. (2004). When saying and doing diverge: The effects of stereotype threat on self-reported versus non-verbal anxiety. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(2), 247–255. Doi: 10.1016/s0022-1031(03)00099-4
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological review, 108*(3), 624. Doi: 10.1037//0033-295x.108.3.624
- Bourguignon, D., Desmette, D., Yzerbyt, V., & Herman, G. (2007). Stereotype activation, intellectual performance and action tendencies: The case of unemployed people. *Revue internationale de psychologie sociale, 20*(4), 123–153. Doi: 10.7202/1021507ar
- Bourhis, R. L., & Leyens, J.-P. (1999). *Stéréotypes, discrimination et relations intergroupes* (Vol. 204). Editions Mardaga. Doi: 10.1515/9783110875997.420
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist, 36*(2), 129. Doi: 10.1037//0003-066x.36.2.129
- Butler, J. C., Ryckman, R. M., Thornton, B., & Bouchard, R. L. (1993). Assessment of the full content of physique stereotypes with a free-response format. *The Journal of social psychology, 133*(2), 147-162. Doi: 10.1080/00224545.1993.9712133
- Bradley, M. M., Codispoti, M., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation: defensive and appetitive reactions in picture processing. *Emotion, 1*(3), 276. Doi: 10.1037//1528-3542.1.3.276
- Brauer, M., & Chekroun, P. (2005). The relationship between perceived violation of social norms and social control: Situational factors influencing the reaction to deviance. *Journal of Applied Social Psychology, 35*(7), 1519–1539. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2005.tb02182.x

- Bray, G. A. (1987). Overweight is risking fate: definition, classification, prevalence, and risks. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 499(1), 14–28. Doi: 10.1111/j.1749-6632.1987.tb36194.x
- Brewis, A. A. (2014). Stigma and the perpetuation of obesity. *Social Science & Medicine*, 118, 152–158. Doi: 10.1016/j.socscimed.2014.08.003
- Brillat-Savarin, J. A. (1825). *Physiologie du Goût, ou Méditations de Gastronomie Transcendante*. Charpentier. Doi: 10.1007/978-3-663-02984-7
- Brochu, P. M., & Dovidio, J. F. (2014). Would you like fries (380 calories) with that? Menu labeling mitigates the impact of weight-based stereotype threat on food choice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 414–421. Doi: 10.1177/1948550613499941
- Brochu, P. M., & Esses, V. M. (2011). What’s in a Name? The Effects of the Labels “Fat” Versus “Overweight” on Weight Bias 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(8), 1981–2008. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00786.x
- Brodish, A. B., & Devine, P. G. (2009). The role of performance–avoidance goals and worry in mediating the relationship between stereotype threat and performance. *Journal of experimental social psychology*, 45(1), 180–185. Doi: 10.1016/j.jesp.2008.08.005
- Brown, P. J., & Konner, M. (1987). An anthropological perspective on obesity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 499(1), 29–46. Doi: 10.1111/j.1749-6632.1987.tb36195.x
- Brown, R. P., & Josephs, R. A. (1999). A burden of proof: Stereotype relevance and gender differences in math performance. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 246. Doi: 10.1037//0022-3514.76.2.246
- Brown, R. P., & Pinel, E. C. (2003). Stigma on my mind: Individual differences in the experience of stereotype threat. *Journal of experimental social psychology*, 39(6), 626–633. Doi: 10.1016/s0022-1031(03)00039-8

- Brubaker, M. S., & Naveh-Benjamin, M. (2018). *The effects of stereotype threat on the associative memory deficit of older adults*. (Vol. 33). American Psychological Association. Doi: 10.1037/pag0000194
- Bruchon-Schweitzer, M. (1986). L'image du corps de 10 à 40 ans: quelques facettes de cette image d'après le questionnaire QIC. *Bulletin psychologique*, 3, 893-907. Doi: 10.3406/pharm.1922.1436
- Bruchon-Schweitzer, M., & Paulhan, I. (1993). *Manuel de l'inventaire d'anxiété état-trait forme Y (STAI-Y)*, Paris. Doi: 10.1016/j.encep.2007.06.001
- Brug, J., Wammes, B., Kremers, S., Giskes, K., & Oenema, A. (2006). Underestimation and overestimation of personal weight status: associations with socio-demographic characteristics and weight maintenance intentions. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 19(4), 253–262. Doi: 10.1111/j.1365-277x.2006.00707.x
- Buss, D. M., Abbott, M., Angleitner, A., Asherian, A., Biaggio, A., Blanco-Villasenor, A., ... Deraad, B. (1990). International preferences in selecting mates: A study of 37 cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 21(1), 5–47. Doi: 10.1177/0022022190211001
- Cadinu, M., Maass, A., Frigerio, S., Impagliazzo, L., & Latinotti, S. (2003). Stereotype threat: The effect of expectancy on performance. *European Journal of Social Psychology*, 33(2), 267–285. Doi: 10.1002/ejsp.145
- Cadinu, M., Maass, A., Lombardo, M., & Frigerio, S. (2006). Stereotype threat: The moderating role of Locus of Control beliefs. *European journal of social psychology*, 36(2), 183–197. Doi: 10.1002/ejsp.303
- Cadinu, M., Maass, A., Rosabianca, A., & Kiesner, J. (2005). Why do women underperform under stereotype threat? Evidence for the role of negative thinking. *Psychological science*, 16(7), 572–578. Doi: 10.1111/j.0956-7976.2005.01577.x

- Caicedo, D. G., & Van Beuzekom, M. (2006). How do you feel? An assessment of existing tools for the measurement of emotions and their application in consumer product research. *Delft University of Technology, Department of Industrial Design*. Doi: 10.17501/icoah.2016.3104
- Callahan, D. (2013). Obesity: Chasing an elusive epidemic. *Hastings Center Report*, 43(1), 34–40. Doi: 10.1002/hast.114
- Camirand, H., Cazale, L., & Bordeleau, M. (2015). Les élèves du secondaire sont-ils satisfaits de leur apparence corporelle ? *Zoom santé*, Institut de la statistique du Québec, 49.
- Carels, R. A., Domoff, S. E., Burmeister, J. M., Koball, A. M., Hinman, N. G., Davis, A. K., ... & Hoffmann, D. A. (2013). Examining perceived stereotype threat among overweight/obese adults using a multi-threat framework. *Obesity facts*, 6(3), 258-268. Doi: <http://dx.doi.org/10.1159/000352029>
- Carof, S. (2015). Le « surpoids », un stigmat acceptable? Représentations, discriminations et réappropriations des rondeurs féminines en France, en Allemagne et en Angleterre. Thèse de doctorat en sociologie. Paris, École des hautes études en sciences sociales/Centre Edgard Morin.
- Carr, D., & Friedman, M. A. (2005). Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination, and psychological well-being in the United States. *Journal of health and social behavior*, 46(3), 244-259. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/002214650504600303>
- Carr, P. B., & Steele, C. M. (2009). Stereotype threat and inflexible perseverance in problem solving. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 853–859. Doi: 10.1016/j.jesp.2009.03.003
- Carr, P. B., & Steele, C. M. (2010). Stereotype threat affects financial decision making. *Psychological Science*, 21(10), 1411–1416. Doi: 10.1177/0956797610384146
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy*, 24(1), 29–43. Doi: 10.1007/s10942-006-0022-5

- Cash, T. F., & Green, G. K. (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of personality assessment*, *50*(2), 290–301. Doi: 10.1207/s15327752jpa5002\_15
- Cash, T. F., & Hicks, K. L. (1990). Being fat versus thinking fat: Relationships with body image, eating behaviors, and well-being. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(3), 327–341. Doi: 10.1007/bf01184000
- Cavazza, N., Guidetti, M., & Butera, F. (2015). Ingredients of gender-based stereotypes about food. Indirect influence of food type, portion size and presentation on gendered intentions to eat. *Appetite*, *91*, 266-272. Doi : 10.1016/j.appet.2015.04.068
- Chaiken, S., & Pliner, P. (1987). Women, but not men, are what they eat: The effect of meal size and gender on perceived femininity and masculinity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *13*(2), 166–176. Doi: 10.1177/0146167287132003
- Chalabaev, A., Major, B., Sarrazin, P., & Cury, F. (2012). When avoiding failure improves performance: Stereotype threat and the impact of performance goals. *Motivation and Emotion*, *36*(2), 130–142. Doi: 10.1007/s11031-011-9241-x
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., & Fontayne, P. (2009). Stereotype endorsement and perceived ability as mediators of the girls' gender orientation–soccer performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(2), 297–299. Doi: 10.1016/j.psychsport.2008.08.002
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J., & Cury, F. (2008). Do achievement goals mediate stereotype threat?: An investigation on females' soccer performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *30*(2), 143–158. Doi: 10.1123/jsep.30.2.143
- Chalabaev, A., Stone, J., Sarrazin, P., & Croizet, J.-C. (2008). Investigating physiological and self-reported mediators of stereotype lift effects on a motor task. *Basic and Applied Social Psychology*, *30*(1), 18–26. Doi: 10.1080/01973530701665256

- Chambliss, H. O., Finley, C. E., & Blair, S. N. (2004). Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Doi: 10.1249/01.mss.0000117115.94062.e4
- Chandon, P., & Ordabayeva, N. (2009). Supersize in one dimension, downsize in three dimensions: Effects of spatial dimensionality on size perceptions and preferences. *Journal of Marketing Research*, 46(6), 739–753. Doi: 10.1509/jmkr.46.6.739
- Chang, V. W., & Christakis, N. A. (2003). Self-perception of weight appropriateness in the United States. *American journal of preventive medicine*, 24(4), 332–339. Doi: 10.1016/s0749-3797(03)00020-5
- Charles, M. A., Basdevant, A., & Eschwège, E. (2012). Enquête épidémiologique nationale sur le poids et l'obésité. *ObEpi*. Doi: 10.1007/s11690-008-0156-y
- Chasteen, A. L., Bhattacharyya, S., Horhota, M., Tam, R., & Hasher, L. (2005). How feelings of stereotype threat influence older adults' memory performance. *Experimental aging research*, 31(3), 235–260. Doi: 10.1080/03610730590948177
- Chatard, A., Bocage-Barthélémy, Y., Selimbegović, L., & Guimond, S. (2017). The woman who wasn't there: Converging evidence that subliminal social comparison affects self-evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, 1–13. Doi: 10.31219/osf.io/p7kfh
- Chatard, A., & Selimbegović, L. (2011). When self-destructive thoughts flash through the mind: Failure to meet standards affects the accessibility of suicide-related thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 587. Doi: 10.1037/a0022461
- Chateignier, C. (2011). *Le rôle des émotions dans la menace du stéréotype: comment les émotions sont-elles impliquées dans l'impact des mauvaises réputations sur la performance des individus stigmatisés?* Thèse de doctorat, Université Paris Ouest Nanterre- La Défense, France.

- Chateignier, C., Chekroun, P., Nugier, A., & Dutrévis, M. (2011). «Femme au volant...» : effet de la menace du stéréotype et de la colère sur les performances des femmes à une tâche liée à la conduite automobile. *L'Année psychologique*, *111*(4), 673–700. Doi: 10.4074/S0003503311004039
- Chateignier, C., Dutrévis, M., Nugier, A., & Chekroun, P. (2009). French-Arab students and verbal intellectual performance: Do they really suffer from a negative intellectual stereotype? *European Journal of Psychology of Education*, *24*(2), 219. Doi: 10.1007/bf03173013
- Chen, E. Y., & Brown, M. (2005). Obesity stigma in sexual relationships. *Obesity Research*, *13*(8), 1393–1397. Doi: 10.1038/oby.2005.168
- Cheung, P. C., Ip, P. L., Lam, S. T., & Bibby, H. (2007). A study on body weight perception and weight control behaviours among adolescents in Hong Kong. *Hong Kong medical journal*, *13*(1), 16.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: the role of control in the early environment. *Psychological bulletin*, *124*(1), 3. Doi: 10.1037//0033-2909.124.1.3
- Chung, B. G., Ehrhart, M. G., Holcombe Ehrhart, K., Hattrup, K., & Solamon, J. (2010). Stereotype threat, state anxiety, and specific self-efficacy as predictors of promotion exam performance. *Group & organization management*, *35*(1), 77–107. Doi: 10.1177/1059601109354839
- Cialdini, R. B., Demaine, L. J., Sagarin, B. J., Barrett, D. W., Rhoads, K., & Winter, P. L. (2006). Managing social norms for persuasive impact. *Social influence*, *1*(1), 3–15. Doi: 10.1080/15534510500181459
- Cialdini, R. B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R. (1991). A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 24, p. 201–234). Elsevier. Doi: 10.1016/s0065-2601(08)60330-5

- Cialdini, R. B., Reno, R. R., & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of personality and social psychology*, 58(6), 1015. Doi: 10.1037//0022-3514.58.6.1015
- Cidreira, R. P. (2010). A moda como expressão cultural e pessoal. *Dossiê Temático*, 227. Doi: 10.3895/rde.v8n12.5224
- Clarke, L. H., & Korotchenko, A. (2011). Aging and the body: A review. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 30(3), 495–510. Doi: 10.1017/s0714980811000274
- Codol, J. P., & Leyens, J. P. (1982). Cognitive approaches to social behavior. *The Hague: M. Nijhoff*. Doi: 10.1007/978-94-009-7612-2
- Codou, O., & Kerzil, J. (2007). L'école à la lumière de la psychologie sociale. *Carrefours de l'éducation*, (1), 153–169. Doi: 10.3917/cdle.023.0153
- Cole, B., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). The Moderating Role of Ethnic Identity and Social Support on Relations Between Well-Being and Academic Performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(3), 592–615. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2007.00176.x
- Cole, J. C., Michailidou, K., Jerome, L., & Sumnall, H. R. (2006). The effects of stereotype threat on cognitive function in ecstasy users. *Journal of Psychopharmacology*, 20(4), 518–525. Doi: 10.1177/0269881105058572
- Collins, M. E. (1988). Education for healthy body weight: Helping adolescents balance the cultural pressure for thinness. *Journal of School Health*, 58(6), 227–231. Doi: 10.1111/j.1746-1561.1988.tb05870.x
- Conway, A. R., Kane, M. J., Bunting, M. F., Hambrick, D. Z., Wilhelm, O., & Engle, R. W. (2005). Working memory span tasks: A methodological review and user's guide. *Psychonomic bulletin & review*, 12(5), 769–786. Doi: 10.3758/bf03196772

- Organization for Economic Co-operation & Development (OECD). (2014). *Obesity update*. Paris :  
OECD
- Cottrell, N. B., Wack, D. L., Sekerak, G. J., & Rittle, R. H. (1968). Social facilitation of dominant responses by the presence of an audience and the mere presence of others. *Journal of personality and social psychology*, *9*(3), 245. Doi: 10.1037/h0025902
- Cowan, N. (1999). An embedded-processes model of working memory. *Models of working memory: Mechanisms of active maintenance and executive control*, *20*, 506. Doi: 10.1017/cbo9781139174909.006
- Cowan, N., Elliott, E. M., Saults, J. S., Morey, C. C., Mattox, S., Hismjatullina, A., & Conway, A. R. (2005). On the capacity of attention: Its estimation and its role in working memory and cognitive aptitudes. *Cognitive psychology*, *51*(1), 42–100. Doi: 10.1016/j.cogpsych.2004.12.001
- Cramer, P., & Steinwert, T. (1998). Thin is good, fat is bad: How early does it begin? *Journal of applied developmental psychology*, *19*(3), 429–451. Doi: 10.1016/s0193-3973(99)80049-5
- Crandall, C. S. (1994). Prejudice against fat people: ideology and self-interest. *Journal of personality and social psychology*, *66*(5), 882. Doi: 10.1037//0022-3514.66.5.882
- Critchley, H. D. (2002). Electrodermal responses: what happens in the brain. *The Neuroscientist*, *8*(2), 132–142. Doi: 10.1177/107385840200800209
- Critser, G. (2004). *Fat land: How Americans became the fattest people in the world*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Crocker, J., Major, B., & Steele, C. (1998). Social stigma: the psychology of marked relationships. *The handbook of social psychology*, *2*, 504–553.
- Crocker, Jennifer, & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological review*, *96*(4), 608. Doi: 10.1037//0033-295x.96.4.608

- Croizet, J.-C., & Claire, T. (1998). Extending the concept of stereotype threat to social class: The intellectual underperformance of students from low socioeconomic backgrounds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 588–594. Doi: 10.1177/0146167298246003
- Croizet, J.-C., Désert, M., Dutrévis, M., & Leyens, J.-P. (2001). Stereotype threat, social class, gender, and academic under-achievement: When our reputation catches up to us and takes over. *Social Psychology of Education*, 4(3-4), 295–310. Doi: 10.1023/a:1011336821053
- Croizet, J.-C., Désert, M., Dutrévis, M., & Ph, L. J. (2003). L’impact des réputations d’infériorité sur les performances intellectuelles. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 16, 97–124.
- Croizet, J.-C., Després, G., Gauzins, M.-E., Huguet, P., Leyens, J.-P., & Méot, A. (2004). Stereotype threat undermines intellectual performance by triggering a disruptive mental load. *Personality and social psychology bulletin*, 30(6), 721–731. Doi: 10.1177/0146167204263961
- Croizet, J.-C., & Dutrévis, M. (2004). Socioeconomic status and intelligence: Why test scores do not equal merit. *Journal of Poverty*, 8(3), 91–107. Doi: 10.1300/j134v08n03\_05
- Croizet, J.-C., Dutrévis, M., & Désert, M. (2002). Why do students holding non-prestigious high school degrees underachieve at the university? *Swiss Journal of Psychology*, 61(3), 167. Doi: 10.1024//1421-0185.61.3.167
- Croizet, J.-C., & Martinot, D. (2003). Stigmatisation et estime de soi. *Mauvaises réputations: réalités et enjeux de la stigmatisation sociale*, 25–59.
- Csergo, J. (2009). *Trop gros?: l’obésité et ses représentations*. Editions Autrement.
- Cumming, G. (2014). The new statistics: Why and how. *Psychological science*, 25(1), 7-29. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0956797613504966>
- Cutler, D. M., Glaeser, E. L., & Shapiro, J. M. (2003). Why have Americans become more obese? *Journal of Economic perspectives*, 17(3), 93–118. Doi: 10.1257/089533003769204371
- Cvencek, D., Meltzoff, A. N., & Greenwald, A. G. (2011). Math–gender stereotypes in elementary school children. *Child development*, 82(3), 766-779. Doi :10.1111/j.1467-8624.2010.01529.x

- Daneman, M., & Carpenter, P. A. (1980). Individual differences in working memory and reading. *Journal of verbal learning and verbal behavior*, 19(4), 450–466. Doi: 10.1016/s0022-5371(80)90312-6
- Dany, L., & Morin, M. (2010). Image corporelle et estime de soi: étude auprès de lycéens français. *Bulletin de psychologie*, (5), 321–334. Doi: 10.3917/bupsy.509.0321
- Darley, J. M., & Gross, P. H. (1983). A hypothesis-confirming bias in labeling effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 20. Doi: 10.1037//0022-3514.44.1.20
- Davies, P. G., Spencer, S. J., Quinn, D. M., & Gerhardstein, R. (2002). Consuming images: How television commercials that elicit stereotype threat can restrain women academically and professionally. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1615–1628. Doi: 10.1177/014616702237644
- Davies, P. G., Spencer, S. J., & Steele, C. M. (2005). Clearing the air: identity safety moderates the effects of stereotype threat on women's leadership aspirations. *Journal of personality and social psychology*, 88(2), 276. Doi: 10.1037/0022-3514.88.2.276
- Davis, C., Aronson, J., & Salinas, M. (2006). Shades of threat: Racial identity as a moderator of stereotype threat. *Journal of Black Psychology*, 32(4), 399–417. Doi: 10.1177/0095798406292464
- De Brún, A., McCarthy, M., McKenzie, K., & McGloin, A. (2014). Weight stigma and narrative resistance evident in online discussions of obesity. *Appetite*, 72, 73–81. Doi: 10.1016/j.appet.2013.09.022
- De Caro, M. S., Thomas, R. D., & Beilock, S. L. (2008). Individual differences in category learning: Sometimes less working memory capacity is better than more. *Cognition*, 107(1), 284–294. Doi: 10.1016/j.cognition.2007.07.001
- Deckers, L. (2018). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*. Routledge. Doi: 10.4324/9781315178615

- De Houwer, J., & Moors, A. (2010). Implicit measures: Similarities and differences. *Handbook of implicit social cognition: Measurement, theory, and applications*, 176–193.
- De Houwer, J., Thomas, S., & Baeyens, F. (2001). Association learning of likes and dislikes: A review of 25 years of research on human evaluative conditioning. *Psychological bulletin*, 127(6), 853. Doi: 10.1037//0033-2909.127.6.853
- DeJong, W. (1980). The stigma of obesity: The consequences of naive assumptions concerning the causes of physical deviance. *Journal of health and social behavior*, 75–87. Doi: 10.2307/2136696
- DeJong, W., & Kleck, R. E. (1986). The social psychological effects of overweight. *Physical Appearance, Stigma, and Social Behavior*. Hillsdale, NJ: L. Erlbaum, 65–88.
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *The Journal of social psychology*, 140(4), 465–472. Doi: 10.1080/00224540009600485
- Deng, X., & Srinivasan, R. (2013). When do transparent packages increase (or decrease) food consumption?. *Journal of Marketing*, 77(4), 104-117. Doi: 10.1509/jm.11.0610
- De Peretti, C., & Castetbon, K. (2004). Surpoids et obésité chez les adolescents scolarisés en classe de troisième. *Études et résultats*, 283, 1–8.
- Derenne, J. L., & Beresin, E. V. (2006). Body image, media, and eating disorders. *Academic psychiatry*, 30(3), 257–261. Doi: 10.1176/appi.ap.30.3.257
- de Saint Pol, T. (2007). L'obésité en France: les écarts entre catégories sociales s'accroissent. *Insee première*, 1123. Doi: 10.1007/s11690-007-0049-5
- de Saint Pol, T. (2010). Le corps désirable. *Hommes et femmes face à leurs poids*. ed Puf.
- Désert, M., Croizet, J.-C., & Leyens, J.-P. (2002). La menace du stéréotype: une interaction entre situation et identité. *L'année psychologique*, 102(3), 555–576. Doi: 10.3406/psy.2002.29606
- Désert, M., Leyens, J.-P., Croizet, J.-C., & Klopfenstein, T. (2001). Reducing stereotype threat through re-individuation. *Manuscript non publié*.

- Désert, M., Préaux, M., & Jund, R. (2009). So young and already victims of stereotype threat: Socio-economic status and performance of 6 to 9 years old children on Raven's progressive matrices. *European Journal of Psychology of Education, 24*(2), 207. Doi: 10.1007/bf03173012
- Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of personality and social psychology, 56*(1), 5. Doi: 10.1037//0022-3514.56.1.5
- Devos, T., & Banaji, M. R. (2003). Implicit self and identity. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1001*(1), 177–211. Doi: 10.1196/annals.1279.009
- Dittmar, H., Halliwell, E., & Stirling, E. (2009). Understanding the impact of thin media models on women's body-focused affect: The roles of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation in experimental exposure effects. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 43–72. Doi: 10.1521/jscp.2009.28.1.43
- Dohle, S., Diel, K., & Hofmann, W. (2017). Executive functions and the self-regulation of eating behavior: a review. *Appetite*. Doi: 10.1016/j.appet.2017.05.041
- Donaldson, S. I., Graham, J. W., & Hansen, W. B. (1994). Testing the generalizability of intervening mechanism theories: Understanding the effects of adolescent drug use prevention interventions. *Journal of behavioral medicine, 17*(2), 195–216. Doi: 10.1007/bf01858105
- Doron, R., Parot, F., Anzieu, D., Bronckart, J.-P., Le Moal, M., Lévy-Leboyer, C., ... de France, P. U. (1991). *Dictionnaire de psychologie*. Presses universitaires de France.
- Dovidio, J. F., Evans, N., & Tyler, R. B. (1986). Racial stereotypes: The contents of their cognitive representations. *Journal of Experimental Social Psychology, 22*(1), 22-37. Doi : 10.1016/0022-1031(86)90039-9
- Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., & Kawakami, K. (2010). Racism. *The SAGE handbook of prejudice, stereotyping and discrimination, 312–327*. Doi: 10.4135/9781446200919.n19

- Drewnowski, A., & Greenwood, M. R. C. (1983). Cream and sugar: human preferences for high-fat foods. *Physiology & Behavior*, 30(4), 629–633. Doi: 10.1016/0031-9384(83)90232-9
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2015). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 656–666. Doi: 10.1002/cpp.1925
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86(4), 559–567. Doi: 10.1016/j.physbeh.2005.08.023
- Dubois, N. (2004). *A sociocognitive approach to social norms*. Routledge. Doi: 10.4324/9780203167489
- Dubois, N., & Beauvois, J.-L. (2005). Normativeness and individualism. *European Journal of Social Psychology*, 35(1), 123–146. Doi: 10.1002/ejsp.236
- Dubois, N., & Leyens, J. P. (1994). *La norme d'internalité et le libéralisme*. Presses universitaires de Grenoble.
- Dumesnil, A. (2017). *Menace du stéréotype: effets de l'adhésion au stéréotype et des émotions sur la performance des individus stigmatisés*. Thèse de doctorat en Psychologie. Université Paris Nanterre.
- Dumesnil, A., Chateignier, C., & Chekroun, P. (2016). Les femmes, le sens de l'orientation... et les stéréotypes: effet délétère de la menace du stéréotype sur les performances des femmes à une tâche d'orientation dans l'espace. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, (4), 455–475. Doi: 10.3917/cips.112.0455
- Dunn, P. K., & Ondercin, P. (1981). Personality variables related to compulsive eating in college women. *Journal of Clinical Psychology*, 37(1), 43-49. Doi:10.1002/1097-4679
- Duong, H. T., & Roberts, R. E. (2014). Perceived weight in youths and risk of overweight or obesity six years later. *Journal of psychosomatic research*, 76(1), 23-27. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2013.11.007.

- Duong, H. T., & Roberts, R. E. (2016). Discordance between measured weight, perceived weight, and body satisfaction among adolescents. *Journal of psychosomatic research*, 88, 22–27. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2016.07.005
- Durkheim, E. (1967). *De la division de travail social*. Paris : PUF.
- Durkheim, É. (1985). Représentation collective et représentation individuelle. *Sociologie et philosophie*.
- Dutrevis, M., & Conseil National d'Évaluation du système scolaire (Cnesco) (2016). Les inégalités sociales et ethniques à l'école: le rôle des stéréotypes. Paris : Conseil national d'évaluation du système scolaire.
- Dutrevis, M., & Croizet, J.-C. (2005). Reputation of intellectual inferiority undermines memory efficiency among college students. *Current Research in Social Psychology*, 10(8), 104–115.
- Eide, R. (1982). The relationship between body image, self-image and physical activity. *Scandinavian journal of social medicine. Supplementum*, 29, 109–112.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In *Approaches to emotion*, 3, 19–344.
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221(4616), 1208–1210. Doi: 10.1126/science.6612338
- Elizaga, R. A., & Markman, K. D. (2008). Peers and performance: How in-group and out-group comparisons moderate stereotype threat effects. *Current Psychology*, 27(4), 290–300. Doi: 10.1007/s12144-008-9041-y
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 218. Doi: 10.1037//0022-3514.72.1.218
- Ellis, H. C., Ashbrook, P. W., Fiedler, K., & Forgas, J. (1988). Resource allocation model of the effects of depressed mood states on memory. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect*,

*cognition, and social behavior: New evidence and integrative attempts*, 25–43. Toronto: Hogrefe.

Ellis, Henry C., Moore, B. A., Varner, L. J., Ottaway, S. A., & Becker, A. S. (1997). Depressed mood, task organization, cognitive interference, and memory: Irrelevant thoughts predict recall performance. *Journal of Social Behavior and Personality*, *12*(2), 453-470.

Emslie, C., Hunt, K., & Macintyre, S. (2001). Perceptions of body image among working men and women. *Journal of Epidemiology & Community Health*, *55*(6), 406–407. Doi: 10.1136/jech.55.6.406

Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*, *26*(1), 37–49. Doi: 10.1016/s0306-4530(00)00035-4

Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Eriksson, K., & Lindholm, T. (2007). Making gender matter: The role of gender-based expectancies and gender identification on women's and men's math performance in Sweden. *Scandinavian Journal of Psychology*, *48*(4), 329–338. Doi: 10.1111/j.1467-9450.2007.00588.x

Er-rafiy, A., & Brauer, M. (2013). Modifying perceived variability: four laboratory and field experiments show the effectiveness of a ready-to-be-used prejudice intervention. *Journal of Applied Social Psychology*, *43*(4), 840-853. Doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jasp.12010>

Eschwege, E., Charles, M., & Basdevant, A. (2013). *ObÉpi-Roche 2012: enquête nationale sur l'obésité et le surpoids*. Paris, inserm.

Estes, Z., & Adelman, J. S. (2008). Automatic vigilance for negative words is categorical and general : Comment on Larsen, Mercer, and Balota (2006). *Emotion*, *8*, 441–444. Doi: 10.1037/1528-3542.8.4.441

- Etzioni, A. (2000). Social norms: Internalization, persuasion, and history. *Law and Society Review*, 157–178. Doi: 10.2307/3115119
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804. Doi: 10.1177/0146167210371383
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6(6), 409–434. Doi: 10.1080/02699939208409696
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336. Doi: 10.1037/1528-3542.7.2.336
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological methods*, 4(3), 272. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037//1082-989x.4.3.272>
- Fallon, A. E., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of abnormal psychology*, 94(1), 102. Doi: 10.1037//0021-843x.94.1.102
- Félonneau, M. L., & Becker, M. (2011). Femmes au volant, danger au tournant. Les conductrices sont-elles victimes d'une menace de stéréotype ? *Psychologie du Travail et des Organisations*, 17(4), 314-329. Doi: 10.1016/s1420-2530(16)30105-4
- Figueira, J. S., Oliveira, L., Pereira, M. G., Pacheco, L. B., Lobo, I., Motta-Ribeiro, G. C., & David, I. A. (2017). An unpleasant emotional state reduces working memory capacity: electrophysiological evidence. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(6), 984–992. Doi: 10.1093/scan/nsx030
- Finnigan, K. M., & Corker, K. S. (2016). Do performance avoidance goals moderate the effect of different types of stereotype threat on women's math performance? *Journal of Research in Personality*, 63, 36–43. Doi: 10.1016/j.jrp.2016.05.009

- Fischler, C. (1987). La symbolique du gros. *Communications*, 46(1), 255–278. Doi: 10.3406/comm.1987.1698
- Fischler, C. (2001). La peur est dans l'assiette. *Revue française du marketing*, 183/184, 7.
- Fishler, C. (1993). Le Bon et le sain (t). IN Piault F et al (1993), *Le Mangeur. Menus, maux et mots*, Autrement, 138, Paris, 111-123. Doi: 10.3406/mots.1991.1598
- Fiske, S. T. (1998). Stereotyping, prejudice, and discrimination. In *The handbook of social psychology*, 2, 357–411.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2013). *Social cognition: From brains to culture*. Sage.
- Flaubert, G. (2017). *Lettres à Louise Colet*. Éditions Rivages.
- Flore, P. C., & Wicherts, J. M. (2015). Does stereotype threat influence performance of girls in stereotyped domains? A meta-analysis. *Journal of school psychology*, 53(1), 25–44. Doi: 10.1016/j.jsp.2014.10.002
- Fontaine, J. R., Scherer, K. R., Roesch, E. B., & Ellsworth, P. C. (2007). The world of emotions is not two-dimensional. *Psychological science*, 18(12), 1050–1057. Doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.02024.x
- Forbes, C. E., & Leitner, J. B. (2014). Stereotype threat engenders neural attentional bias toward negative feedback to undermine performance. *Biological psychology*, 102, 98–107. Doi: 10.1016/j.biopsycho.2014.07.007
- Forbes, C. E., & Schmader, T. (2010). Retraining attitudes and stereotypes to affect motivation and cognitive capacity under stereotype threat. *Journal of personality and social psychology*, 99(5), 740. Doi: 10.1037/a0020971
- Forman, M. R., Trowbridge, F. L., Gentry, E. M., Marks, J. S., & Hogelin, G. C. (1986). Overweight adults in the United States: the behavioral risk factor surveys. *The American journal of clinical nutrition*, 44(3), 410–416. Doi: 10.1093/ajcn/44.3.410

- Fougnie, D., & Marois, R. (2007). Executive working memory load induces inattentional blindness. *Psychonomic bulletin & review*, *14*(1), 142–147. Doi: 10.3758/bf03194041
- Fouts, G., & Burggraf, K. (2000). Television situation comedies: Female weight, male negative comments, and audience reactions. *Sex roles*, *42*(9-10), 925–932. Doi: 10.1023/a:1007054618340
- Fowles, D. C. (1980). The three arousal model: Implications of Gray's two-factor learning theory for heart rate, electrodermal activity, and psychopathy. *Psychophysiology*, *17*(2), 87–104. Doi: 10.1111/j.1469-8986.1980.tb00117.x
- Franko, D. L., & Striegel-Moore, R. H. (2002). The role of body dissatisfaction as a risk factor for depression in adolescent girls: Are the differences Black and White? *Journal of psychosomatic research*, *53*(5), 975–983. Doi: 10.1016/s0022-3999(02)00490-7
- Fraser, P. (2016). Les conditions d'émergence de la lutte contre l'obésité. Thèse de doctorat de sociologie, Université de Laval, Québec.
- Friedman, K. E., Ashmore, J. A., & Applegate, K. L. (2008). Recent experiences of weight-based stigmatization in a weight loss surgery population: psychological and behavioral correlates. *Obesity*, *16*(S2), S69–S74. Doi: 10.1038/oby.2008.457
- Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., & Musante, G. J. (2002). Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity research*, *10*(1), 33–41. Doi: 10.1038/oby.2002.5
- Friedman, S. S. (2000). *When girls feel fat: Helping girls through adolescence*. Firefly Books.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Frijda, N. H., Scherer, K. R., & Sander, D. (2009). Emotion definitions (psychological perspectives). *The Oxford companion to emotion and the affective sciences*, 142–144.

- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology, 136*(6), 581–596. Doi: 10.1080/00223980209604820
- Furnham, A., & Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 6*(1), 58–72. Doi: 10.1002/(sici)1099-0968(199803)6:1%3C58::aid-erv184%3E3.3.co;2-m
- Furnham, A., & McDermott, M. R. (1994). Lay beliefs about the efficacy of self-reliance, seeking help and external control as strategies for overcoming obesity, drug addiction, marital problems, stuttering and insomnia. *Psychology & health, 9*(5), 397–406. Doi: 10.1080/08870449408407497
- Gaertner, S. L., & McLaughlin, J. P. (1983). Racial stereotypes: Associations and ascriptions of positive and negative characteristics. *Social Psychology Quarterly, 23–30*. Doi: 10.2307/3033657
- Ganley, C. M., Mingle, L. A., Ryan, A. M., Ryan, K., Vasilyeva, M., & Perry, M. (2013). An examination of stereotype threat effects on girls' mathematics performance. *Developmental psychology, 49*(10), 1886. Doi: 10.1037/a0031412
- Garcia-Arnaiz, M., & Comelles, J. (2014). Du signe Clinique à la maladie somatique. Devenir obèse dans la société contemporaine. In A Marcellini et V Fortier, *L'obésité en question, Analyse transdisciplinaire d'une épidémie, Les Etudes Hospitalières, Collection A la croisée des regards*.
- Garrow, John S., & Webster, J. (1985). Quetelet's index (W/H<sup>2</sup>) as a measure of fatness. *International journal of obesity, 9*(2), 147–153.
- Garrow, John Stuart. (1981). *Treat obesity seriously: a clinical manual*. Churchill Livingstone.

- Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J.-P. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting: Testing the factorial structure of the PANAS across two samples of French-Canadian participants. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(4), 240–249. Doi: 10.1027/1015-5759.22.4.240
- Gawronski, B., & De Houwer, J. (2014). Implicit measures in social and personality psychology. *Handbook of research methods in social and personality psychology, 2*, 283–310. Doi: 10.1017/cbo9780511996481.016
- Geier, A. B., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2003). “Before and after” diet advertisements escalate weight stigma. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 8*(4), 282–288. Doi: 10.1007/bf03325027
- Gergen, K., Gergen, M., & Jutras, S. (1992). Les changements d’attitudes. *Psychologie sociale, 183–218*.
- Gerrig, R. J., & Bower, G. H. (1982). Emotional influences on word recognition. *Bulletin of the Psychonomic Society, 19*(4), 197–200. Doi: 10.3758/bf03330231
- Gilovich, T. D., & Griffin, D. W. (2010). Judgment and decision making. *Handbook of social psychology*. Doi: 10.1002/9780470561119.socpsy001015
- Goh, J. X., Hall, J. A., & Rosenthal, R. (2016). Mini meta-analysis of your own studies: Some arguments on why and a primer on how. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(10), 535–549. Doi: 10.1111/spc3.12267
- Goldfield, G. S., Adamo, K. B., Rutherford, J., & Legg, C. (2008). Stress and the relative reinforcing value of food in female binge eaters. *Physiology & behavior, 93*(3), 579–587.
- Goldfield, G. S., & Epstein, L. H. (2002). Can fruits and vegetables and activities substitute for snack foods? *Health Psychology, 21*(3), 299. Doi: 10.1016/j.physbeh.2007.10.022

- Goldfield, G. S., Epstein, L. H., Davidson, M., & Saad, F. (2005). Validation of a questionnaire measure of the relative reinforcing value of food. *Eating Behaviors*, 6(3), 283–292. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2004.11.004
- Goldfield, G. S., & Legg, C. (2006). Dietary restraint, anxiety, and the relative reinforcing value of snack food in non-obese women. *Eating behaviors*, 7(4), 323–332. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2005.11.006
- Goldstein, N. J., Cialdini, R. B., & Griskevicius, V. (2008). A room with a viewpoint: Using social norms to motivate environmental conservation in hotels. *Journal of consumer Research*, 35(3), 472–482. Doi: 10.1086/586910
- Gonzales, P. M., Blanton, H., & Williams, K. J. (2002). The effects of stereotype threat and double-minority status on the test performance of Latino women. *Personality and social psychology bulletin*, 28(5), 659–670. Doi: 10.1177/0146167202288010
- Good, C., Aronson, J., & Harder, J. A. (2008). Problems in the pipeline: Stereotype threat and women's achievement in high-level math courses. *Journal of applied developmental psychology*, 29(1), 17–28. Doi: 10.1016/j.appdev.2007.10.004
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(6), 645–662. Doi: 10.1016/j.appdev.2003.09.002
- Gourmelen, A., & Rodhain, A. (2016). Comportement alimentaire du jeune adulte: une compréhension par la théorie du parcours de vie. *Actes du 32ème Congrès International de l'AFM*.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460. Doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460

- Grapperon, J., Pignol, A. C., & Vion-Dury, J. (2012). The measurement of electrodermal activity. *L'Encéphale*, *38*(2), 149–155. Doi: 10.1016/j.encep.2011.05.004
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (1982). *The neuropsychology of anxiety*. Oxford University Press.
- Greenberg, B. S., Eastin, M., Hofschire, L., Lachlan, K., & Brownell, K. D. (2003). Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *American journal of public health*, *93*(8), 1342–1348. Doi: 10.2105/ajph.93.8.1342
- Griffin, A. W. (2006). Women and weight-based employment discrimination. *Cardozo, Journal of Law & Gender*, *13*, 631.
- Grimm, L. R., Markman, A. B., Maddox, W. T., & Baldwin, G. C. (2009). Stereotype threat reinterpreted as a regulatory mismatch. *Journal of personality and social psychology*, *96*(2), 288. Doi: 10.1037/a0013463
- Griskevicius, V., Goldstein, N. J., Mortensen, C. R., Cialdini, R. B., & Kenrick, D. T. (2006). Going along versus going alone: when fundamental motives facilitate strategic (non) conformity. *Journal of personality and social psychology*, *91*(2), 281. Doi: 10.1037/e633962013-016
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of eating disorders*, *31*(1), 1–16. Doi: 10.1002/eat.10005
- Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*, *52*(2), 437-444. Doi: 0.1016/j.appet.2008.12.006
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., & Hannan, P. J. (2006). Weight teasing and disordered eating behaviors in adolescents: longitudinal findings from Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, *117*(2), e209–e215. Doi: 10.1542/peds.2005-1242

- Hall, P. A., Lowe, C., & Vincent, C. (2014). Executive control resources and snack food consumption in the presence of restraining versus facilitating cues. *Journal of behavioral medicine*, 37(4), 587–594. Doi: 10.1007/s10865-013-9528-3
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 104–122. Doi: 10.1521/jscp.23.1.104.26989
- Hardee Bailey, A. A. (2004). *Effects of stereotype threat on females in math and science fields: An investigation of possible mediators and moderators of the threat-performance relationship*. PhD Thesis. Georgia Institute of Technology.
- Hardesty, D. M., & Bearden, W. O. (2004). The use of expert judges in scale development: Implications for improving face validity of measures of unobservable constructs. *Journal of Business Research*, 57(2), 98–107. Doi: 10.1016/s0148-2963(01)00295-8
- Harris, M. B., Harris, R. J., & Bochner, S. (1982). Fat, Four-Eyed, and Female: Stereotypes of Obesity, Glasses, and Gender 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 12(6), 503–516. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1982.tb00882.x
- Harris, M. B., Waschull, S., & Walters, L. (1990). Feeling fat: motivations, knowledge, and attitudes of overweight women and men. *Psychological Reports*, 67, 1191–1202. Doi: 10.2466/pr0.1990.67.3f.1191
- Harrison, L. A., Stevens, C. M., Monty, A. N., & Coakley, C. A. (2006). The consequences of stereotype threat on the academic performance of White and non-White lower income college students. *Social Psychology of Education*, 9(3), 341–357. Doi: 10.1007/s11218-005-5456-6
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M., & Stein, D. M. (2004). The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating disorders*, 12(1), 35–50. Doi: 10.1080/10640260490267751

- Heatherton, T. F., Striepe, M., & Wittenberg, L. (1998). Emotional distress and disinhibited eating: The role of self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 301–313. Doi: 10.1177/0146167298243007
- Hebl, M. R., & Heatherton, T. F. (1998). The stigma of obesity in women: The difference is black and white. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(4), 417–426. Doi: 10.1177/0146167298244008
- Hebl, M. R., & Turchin, J. M. (2005). The stigma of obesity: What about men? *Basic and applied social psychology*, 27(3), 267–275. Doi: 10.1207/s15324834basp2703\_8
- Hebl, M. R., & Xu, J. (2001). Weighing the care: physicians' reactions to the size of a patient. *International journal of obesity*, 25(8), 1246. Doi: 10.1038/sj.ijo.0801681
- Hechter, M., & Opp, K.-D. (2001). *Social norms*. Russell Sage Foundation.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Matzon, J. L. (2001). Body image dissatisfaction as a motivator for healthy lifestyle change: Is some distress beneficial? In Striegel-Moore; R.H., Smolak; L. (eds). *Eating Disorders Innovative Directions in Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association, 215–32. Doi: 10.1037/10403-011
- Hendrickson, A. E., & White, P. O. (1964). Promax: A quick method for rotation to oblique simple structure. *British journal of statistical psychology*, 17(1), 65-70. Doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8317.1964.tb00244.x>
- Henry, J. D., von Hippel, C., & Shapiro, L. (2010). Stereotype threat contributes to social difficulties in people with schizophrenia. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 31–41. Doi: 10.1348/014466509X421963
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of abnormal psychology*, 84(6), 666. Doi: 10.1037//0021-843x.84.6.666

- Herman, C. P., Roth, D. A., & Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychological bulletin*, *129*(6), 873. Doi: 10.1037/0033-2909.129.6.873
- Herman, J. P., Ostrander, M. M., Mueller, N. K., & Figueiredo, H. (2005). Limbic system mechanisms of stress regulation: hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, *29*(8), 1201–1213. Doi: 10.1016/j.pnpbp.2005.08.006
- Hess, T. M., Auman, C., Colcombe, S. J., & Rahhal, T. A. (2003). The impact of stereotype threat on age differences in memory performance. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *58*(1), P3–P11. Doi: 10.1093/geronb/58.1.p3
- Hess, T. M., Emery, L., & Queen, T. L. (2009). Task demands moderate stereotype threat effects on memory performance. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *64*(4), 482–486. Doi: 10.1093/geronb/gbp044
- Hess, T. M., Hinson, J. T., & Hodges, E. A. (2009). Moderators of and mechanisms underlying stereotype threat effects on older adults' memory performance. *Experimental aging research*, *35*(2), 153–177. Doi: 10.1080/03610730802716413
- Hesse-Biber, S. J. (1996). *Am I thin enough yet?: The cult of thinness and the commercialization of identity*. Oxford University Press.
- Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. In *Women's studies international forum*, *29*, 208–224. Elsevier. Doi: 10.1016/j.wsif.2006.03.007
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In *Advances in experimental social psychology*, *30*, 1–46. Elsevier. Doi: 10.1016/s0065-2601(08)60381-0

- Hilton, J. L., & Von Hippel, W. (1996). Stereotypes. *Annual review of psychology*, 47(1), 237–271. Doi: 10.1146/annurev.psych.47.1.237
- Himes, S. M., & Thompson, J. K. (2007). Fat stigmatization in television shows and movies: a content analysis. *Obesity*, 15(3), 712–718. Doi: 10.1038/oby.2007.635
- Hoffman, C., & Hurst, N. (1990). Gender stereotypes: Perception or rationalization? *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 197. Doi: 10.1037//0022-3514.58.2.197
- Hofmann, W., Friese, M., & Roefs, A. (2009). Three ways to resist temptation: The independent contributions of executive attention, inhibitory control, and affect regulation to the impulse control of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2), 431–435. Doi: 10.1016/j.jesp.2008.09.013
- Hofmann, W., Gschwendner, T., Friese, M., Wiers, R. W., & Schmitt, M. (2008). Working memory capacity and self-regulatory behavior: toward an individual differences perspective on behavior determination by automatic versus controlled processes. *Journal of personality and social psychology*, 95(4), 962. Doi: 10.1037/a0012705
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3), 174–180. Doi: 10.1016/j.tics.2012.01.006
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100–110. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008
- Hubert, A. (2005). La dictature de la minceur. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 40(6), 300–306. Doi: 10.1016/s0007-9960(05)80195-6
- Hunger, J. M., & Major, B. (2015). Weight stigma mediates the association between BMI and self-reported health. *Health Psychology*, 34(2), 172. Doi: 10.1037/hea0000106

- Hunger, J. M., Major, B., Blodorn, A., & Miller, C. T. (2015). Weighed down by stigma: how weight-based social identity threat contributes to weight gain and poor health. *Social and personality psychology compass*, 9(6), 255–268. Doi: 10.1111/spc3.12172
- Inzlicht, M., & Ben-Zeev, T. (2003). Do High-Achieving Female Students Underperform in Private? The Implications of Threatening Environments on Intellectual Processing. *Journal of educational Psychology*, 95(4), 796. Doi: 10.1037/0022-0663.95.4.796
- Inzlicht, M., & Kang, S. K. (2010). Stereotype threat spillover: how coping with threats to social identity affects aggression, eating, decision making, and attention. *Journal of personality and social psychology*, 99(3), 467. Doi: 10.1037/a0018951
- Inzlicht, M., McKay, L., & Aronson, J. (2006). Stigma as ego depletion: How being the target of prejudice affects self-control. *Psychological Science*, 17(3), 262–269. Doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01695.x
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 450–463. Doi: 10.1177/1745691612454134
- Inzlicht, M., Tullett, A. M., Legault, L., & Kang, S. K. (2011). Lingerin effects: Stereotype threat hurts more than you think. *Social issues and policy review*, 5(1), 227–256. Doi: 10.1111/j.1751-2409.2011.01031.x
- Ip, K. (2011). The effects of stereotype threat on the eating behaviours and intellectual performance of overweight and obese women.
- Jabbour, G., Lambert, M., O'Loughlin, J., Tremblay, A., & Mathieu, M.-E. (2013). Mechanical efficiency during a cycling test is not lower in children with excess body weight and low aerobic fitness. *Obesity*, 21(1), 107–114. Doi: 10.1038/oby.2012.156
- Jamieson, J. P., & Harkins, S. G. (2007). Mere effort and stereotype threat performance effects. *Journal of personality and social psychology*, 93(4), 544. Doi: 10.1037/0022-3514.93.4.544

- Johansson, L., Lundh, L.-G., & Andersson, G. (2005). Attentional bias for negative self-words in young women: The role of thin ideal priming and body shape dissatisfaction. *Personality and Individual Differences, 38*(3), 723–733. Doi: 10.1016/j.paid.2004.05.026
- Johns, M., Inzlicht, M., & Schmader, T. (2008). Stereotype threat and executive resource depletion: Examining the influence of emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General, 137*(4), 691. Doi: 10.1037/a0013834
- Johns, M., Schmader, T., & Martens, A. (2005). Knowing is half the battle: Teaching stereotype threat as a means of improving women's math performance. *Psychological Science, 16*(3), 175–179. Doi: 10.1111/j.0956-7976.2005.00799.x
- Jones, E. E., Wood, G. C., & Quattrone, G. A. (1981). Perceived variability of personal characteristics in in-groups and out-groups: The role of knowledge and evaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 7*(3), 523-528. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/014616728173024>
- Jost, J. T., & Banaji, M. R. (1994). The role of stereotyping in system-justification and the production of false consciousness. *British journal of social psychology, 33*(1), 1–27. Doi: 10.1111/j.2044-8309.1994.tb01008.x
- Judd, C. M., Yzerbyt, V. Y., & Muller, D. (2014). Mediation and moderation. *Handbook of research methods in social and personality psychology, 2*, 653–676. Doi: 10.1017/cbo9780511996481.030
- Jussim, L., & Harber, K. D. (2005). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies: Knowns and unknowns, resolved and unresolved controversies. *Personality and social psychology review, 9*(2), 131–155. Doi: 10.1207/s15327957pspr0902\_3
- Jutel, A. (2006). The emergence of overweight as a disease entity: Measuring up normality. *Social Science & Medicine, 63*(9), 2268–2276. Doi: 10.1016/j.socscimed.2006.05.028

- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118–123. Doi: 10.1016/j.nutres.2005.11.010
- Kane, M. J., Conway, A. R., Hambrick, D. Z., & Engle, R. W. (2007). Variation in working memory capacity as variation in executive attention and control. *Variation in working memory*, 1, 21–48. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195168648.003.0002
- Kang, S. K., & Chasteen, A. L. (2009). The moderating role of age-group identification and perceived threat on stereotype threat among older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 69(3), 201–220. Doi: 10.2190/ag.69.3.c
- Kanske, P., & Kotz, S. A. (2007). Concreteness in emotional words: ERP evidence from a hemifield study. *Brain research*, 1148, 138–148. Doi: 10.1016/j.brainres.2007.02.044
- Kaslow, N. J., Tanenbaum, R. L., Abramson, L. Y., Peterson, C., & Seligman, M. E. (1983). Problem-solving deficits and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 11(4), 497–501. Doi: 10.1007/bf00917078
- Katz, I., Roberts, S. O., & Robinson, J. M. (1965). Effects of task difficulty, race of administrator, and instructions on digit-symbol performance of Negroes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(1), 53-59. Doi: 10.1037/h0022080
- Keller, J. (2002). Blatant stereotype threat and women's math performance: Self-handicapping as a strategic means to cope with obtrusive negative performance expectations. *Sex Roles*, 47(3-4), 193–198. Doi: 10.1023/A:1021003307511
- Keller, J. (2007a). Stereotype threat in classroom settings: The interactive effect of domain identification, task difficulty and stereotype threat on female students' maths performance. *British journal of educational psychology*, 77(2), 323–338. Doi: 10.1024/1421-0185.66.3.163

- Keller, J. (2007b). When negative stereotypic expectancies turn into challenge or threat: The moderating role of regulatory focus. *Swiss Journal of Psychology*, 66(3), 163–168. Doi: 10.1024/1421-0185.66.3.163
- Keller, J., & Dauenheimer, D. (2003). Stereotype threat in the classroom: Dejection mediates the disrupting threat effect on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(3), 371–381. Doi: 10.1177/0146167202250218
- Kelly, H. H., & Thibaut, J. W. (1959). *The social psychology of groups*. New York.
- Kerr, N. L. (1995). Norms in social dilemmas. In D. Schroeder (Ed.), *Social dilemmas: Perspectives on individuals and groups*, 31–48. Westport, CT: Praeger
- Kiefer, A. K., & Sekaquaptewa, D. (2007). Implicit stereotypes and women's math performance: How implicit gender-math stereotypes influence women's susceptibility to stereotype threat. *Journal of experimental social psychology*, 43(5), 825–832. Doi: 10.1016/j.jesp.2006.08.004
- Kim, S.-H., & Anne Willis, L. (2007). Talking about obesity: News framing of who is responsible for causing and fixing the problem. *Journal of health communication*, 12(4), 359–376. Doi: 10.1080/10810730701326051
- Kit, K. A., Tuokko, H. A., & Mateer, C. A. (2008). A review of the stereotype threat literature and its application in a neurological population. *Neuropsychology review*, 18(2), 132. Doi: 10.1007/s11065-008-9059-9
- Klein, S. B. (2014). What can recent replication failures tell us about the theoretical commitments of psychology? *Theory & Psychology*, 24(3), 326–338. Doi: 10.1177/0959354314529616
- Klesges, R. C., Eck, L. H., Hanson, C. L., Haddock, C. K., & Klesges, L. M. (1990). Effects of obesity, social interactions, and physical environment on physical activity in preschoolers. *Health Psychology*, 9(4), 435. Doi: 10.1037/0278-6133.9.4.435
- Klesges, R. C., Klesges, L. M., Eck, L. H., & Shelton, M. L. (1995). A longitudinal analysis of accelerated weight gain in preschool children. *Pediatrics*, 95(1), 126–130.

- Kleszczewska, D., Dzielska, A., Nalęcz, H., & Mazur, J. (2017). Physical activity, BMI and body weight perception among 15-year-old boys and girls in Poland in the light of international comparisons. *Developmental period medicine, 21*(3), 235–247.
- Knickerbocker, H., Johnson, R. L., & Altarriba, J. (2015). Emotion effects during reading: Influence of an emotion target word on eye movements and processing. *Cognition and Emotion, 29*(5), 784–806. Doi: 10.1080/02699931.2014.938023
- Koch, S. C., Müller, S. M., & Sieverding, M. (2008). Women and computers. Effects of stereotype threat on attribution of failure. *Computers & Education, 51*(4), 1795–1803. Doi: 10.1016/j.compedu.2008.05.007
- Koenig, A. M., & Eagly, A. H. (2005). Stereotype threat in men on a test of social sensitivity. *Sex Roles, 52*(7-8), 489–496. Doi: 10.1007/s11199-005-3714-x
- Köpke, B., & Nespoulous, J.-L. (2006). Working memory performance in expert and novice interpreters. *Interpreting, 8*(1), 1–23. Doi: 10.1075/intp.8.1.02kop
- Kousta, S.-T., Vigliocco, G., Vinson, D. P., Andrews, M., & Del Campo, E. (2011). The representation of abstract words: why emotion matters. *Journal of Experimental Psychology: General, 140*(1), 14. Doi: 10.1037/a0021446
- Kousta, S.-T., Vinson, D. P., & Vigliocco, G. (2009). Emotion words, regardless of polarity, have a processing advantage over neutral words. *Cognition, 112*(3), 473–481. Doi: 10.1016/j.cognition.2009.06.007
- Kray, L. J., Galinsky, A. D., & Thompson, L. (2002). Reversing the gender gap in negotiations: An exploration of stereotype regeneration. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 87*(2), 386–409. Doi: 10.1006/obhd.2001.2979
- Kray, L. J., Thompson, L., & Galinsky, A. (2001). Battle of the sexes: gender stereotype confirmation and reactance in negotiations. *Journal of personality and social psychology, 80*(6), 942. Doi: 10.1037//0022-3514.80.6.942

- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological psychology*, 84(3), 394–421. Doi: 10.1016/j.biopsycho.2010.03.010
- Krendl, A. C., Richeson, J. A., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2008). The negative consequences of threat: A functional magnetic resonance imaging investigation of the neural mechanisms underlying women's underperformance in math. *Psychological Science*, 19(2), 168–175. Doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02063.x
- Kuperman, V., Estes, Z., Brysbaert, M., & Warriner, A. B. (2014). Emotion and language: valence and arousal affect word recognition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1065. Doi: 10.1037/a0035669
- Lachaud, M., Miquel, V., Rousseau, A., & Chabrol, H. (2004). Pratiques alimentaires et préoccupations corporelles chez les jeunes femmes. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 14(3), 131–134. Doi: 10.1016/s1155-1704(04)97460-5
- Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: Negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and aging*, 30(1), 180. Doi: 10.1037/a0038586
- Langer, E. J., Bashner, R. S., & Chanowitz, B. (1985). Decreasing prejudice by increasing discrimination. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 113. Doi: 10.1037//0022-3514.49.1.113
- Lansky, D., & Brownell, K. D. (1982). Estimates of food quantity and calories: errors in self-report among obese patients. *The American journal of clinical nutrition*, 35(4), 727–732. Doi: 10.1093/ajcn/35.4.727
- Larimer, M. E., & Neighbors, C. (2003). Normative misperception and the impact of descriptive and injunctive norms on college student gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 17(3), 235. Doi: 10.1037/0893-164x.17.3.235

- Larkin, J. C., & Pines, H. A. (1979). No fat persons need apply: experimental studies of the overweight stereotype and hiring preference. *Sociology of Work and Occupations*, 6(3), 312–327. Doi: 10.1177/073088847900600303
- Larsen, J. T., Berntson, G. G., Poehlmann, K. M., Ito, T. A., & Cacioppo, J. T. (2008). The psychophysiology of emotion. *Handbook of emotions*, 3, 180–195.
- Larsen, R. J., & Fredrickson, B. L. (1999). Measurement issues in emotion research. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 40-60). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Larsen, R. J., Mercer, K. A., & Balota, D. A. (2006). Lexical characteristics of words used in emotional Stroop experiments. *Emotion*, 6(1), 62. Doi: 10.1037/1528-3542.6.1.62
- Larsen, R. J., & Prizmic-Larsen, Z. (2006). Measuring Emotions: Implications of a Multimethod Perspective. In M. Eid & E. Diener (Eds.), *Handbook of multimethod measurement in psychology* (pp. 337-351). Washington, DC, US: American Psychological Association. Doi: 10.1037/11383-023
- Latner, J. D., Stunkard, A. J., & Wilson, G. T. (2005). Stigmatized students: age, sex, and ethnicity effects in the stigmatization of obesity. *Obesity Research*, 13(7), 1226–1231. Doi: 10.1038/oby.2005.145
- Latner, J. D., Wilson, G. T., Jackson, M. L., & Stunkard, A. J. (2009). Greater history of weight-related stigmatizing experience is associated with greater weight loss in obesity treatment. *Journal of Health Psychology*, 14(2), 190–199. Doi: 10.1177/1359105308100203
- Laurin, R. (2013). Stereotype threat and lift effects in motor task performance: The mediating role of somatic and cognitive anxiety. *The Journal of social psychology*, 153(6), 687–699. Doi: 10.1080/00224545.2013.821098

- Law, C., & Labre, M. P. (2002). Cultural standards of attractiveness: A thirty-year look at changes in male images in magazines. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 79(3), 697–711. Doi: 10.1177/107769900207900310
- Lawrence, R. G. (2004). Framing obesity: The evolution of news discourse on a public health issue. *Harvard International Journal of Press/Politics*, 9(3), 56–75. Doi: 10.1177/1081180x04266581
- Leahey, T. M., & Crowther, J. H. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, 5(3), 307–311. Doi: 10.1016/j.bodyim.2008.03.002
- Lecerf, J.-M. (2006). Stress et obésité. *Nutrition clinique et métabolisme*, 20(2), 99–107. Doi: 10.1016/j.nupar.2006.04.005
- Ledoux, M., Mongeau, L., & Rivard, M. (2002). Poids et image corporelle dans Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, chapitre 14. *Institut de la statistique du Québec, Gouvernement du Québec*. Doi: 10.1177/070674371305801011
- Légal, J.-B. (2005). Effets non conscients des stéréotypes sur les comportements et les performances. *Préjugés & Stéréotypes*. Projet à l’initiative de l’AFPS et de [www.psychologie-sociale.org](http://www.psychologie-sociale.org).
- Leitenberg, H. (2013). *Handbook of social and evaluation anxiety*. Springer Science & Business Media.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). “Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders”: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42. Doi: 10.1521/jscp.2009.28.1.9
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 74–82.

- Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current directions in psychological science*, 18(6), 332–336. Doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x
- Levy, B. R., & Banaji, M. R. (2002). Implicit ageism. In T. D. Nelson (Ed.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons*, 49-75. Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. D. Cartwright (Ed.). New York: Harper Bros., 1951.
- Leyens, J.-P., Désert, M., Croizet, J.-C., & Darcis, C. (2000). Stereotype threat: Are lower status and history of stigmatization preconditions of stereotype threat? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1189–1199. Doi: 10.1177/0146167200262002
- Leyens, J.-P., Yzerbyt, V., & Schadron, G. (1994). *Stereotypes and social cognition*. Sage Publications, Inc.
- Lichtman, S. W., Pisarska, K., Berman, E. R., Pestone, M., Dowling, H., Offenbacher, E., ... Heymsfield, S. B. (1992). Discrepancy between self-reported and actual caloric intake and exercise in obese subjects. *New England Journal of Medicine*, 327(27), 1893–1898. Doi: 10.1056/nejm199212313272701
- Lieberman, J. D., Solomon, S., Greenberg, J., & McGregor, H. A. (1999). A hot new way to measure aggression: Hot sauce allocation. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 25(5), 331–348. Doi: 10.1002/(sici)1098-2337(1999)25:5%3C331::aid-ab2%3E3.3.co;2-t
- Lighezzolo, J., & Blanchouin, C. (2004). Gastroplastie et modifications corporelles: réflexion psychodynamique. *L'Information Psychiatrique*, 80(9), 745–752.
- Linnenbrink, E. A., Ryan, A. M., & Pintrich, P. R. (1999). The role of goals and affect in working memory functioning. *Learning and Individual Differences*, 11(2), 213–230. Doi: 10.1016/s1041-6080(00)80006-0
- Lippmann, W. (1922). The world outside and the pictures in our heads. *Public opinion*, 4, 1–22.

- Logel, C., Iserman, E. C., Davies, P. G., Quinn, D. M., & Spencer, S. J. (2009). The perils of double consciousness: The role of thought suppression in stereotype threat. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(2), 299–312. Doi: 10.1016/j.jesp.2008.07.016
- Lorch, R. F., & Myers, J. L. (1990). Regression analyses of repeated measures data in cognitive research. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 16*(1), 149. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0278-7393.16.1.149>
- Majerus, S. (2012). L'évaluation de la mémoire à court terme. *Traité de neuropsychologie clinique, 2*. Marseille: Solal.
- Majerus, S., Heiligenstein, L., Gautherot, N., Poncelet, M., & Van der Linden, M. (2009). Impact of auditory selective attention on verbal short-term memory and vocabulary development. *Journal of Experimental Child Psychology, 103*(1), 66–86. Doi: 10.1016/j.jecp.2008.07.004
- Major, B., Eliezer, D., & Rieck, H. (2012). *The psychological weight of weight stigma. Social Psychological and Personality Science, 3* (6), 651-658. Doi: 10.1177/1948550611434400
- Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology, 51*, 74–80. Doi: 10.1016/j.jesp.2013.11.009
- Major, B., & Schmader, T. (1998). Coping with stigma through psychological disengagement. In *Prejudice* (p. 219–241). Elsevier. Doi: 10.1016/b978-012679130-3/50045-4
- Major, B., Spencer, S., Schmader, T., Wolfe, C., & Crocker, J. (1998). Coping with negative stereotypes about intellectual performance: The role of psychological disengagement. *Personality and social psychology bulletin, 24*(1), 34–50. Doi: 10.1177/0146167298241003
- Malinauskas, B. M., Raedeke, T. D., Aeby, V. G., Smith, J. L., & Dallas, M. B. (2006). Dieting practices, weight perceptions, and body composition: a comparison of normal weight, overweight, and obese college females. *Nutrition Journal, 5*(1), 11. Doi: 10.1186/1475-2891-5-11

- Malkin, A. R., Wornian, K., & Chrisler, J. C. (1999). Women and weight: Gendered messages on magazine covers. *Sex Roles, 40*(7-8), 647–655. Doi: 10.1023/a:1018848332464
- Mann, D. M., Lee, J., Liao, Y., & Natarajan, S. (2006). Independent effect and population impact of obesity on fatal coronary heart disease in adults. *Preventive medicine, 42*(1), 66–72. Doi: 10.1016/j.ypmed.2005.09.011
- Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist, 62*(3), 220. Doi: 10.1037/0003-066x.62.3.220
- Marteau, T. M., & Bekker, H. (1992). The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State—Trait Anxiety Inventory (STAI). *British Journal of Clinical Psychology, 31*(3), 301–306. Doi: 10.1111/j.2044-8260.1992.tb00997.x
- Martens, A., Johns, M., Greenberg, J., & Schimel, J. (2006). Combating stereotype threat: The effect of self-affirmation on women's intellectual performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*(2), 236–243. Doi: 10.1016/j.jesp.2005.04.010
- Marx, D. M., Brown, J. L., & Steele, C. M. (1999). Allport's legacy and the situational press of stereotypes. *Journal of Social Issues, 55*(3), 491–502. Doi: 10.1111/0022-4537.00129
- Marx, D. M., & Goff, P. A. (2005). Clearing the air: The effect of experimenter race on target's test performance and subjective experience. *British Journal of Social Psychology, 44*(4), 645-657. Doi : 10.1348/014466604x17948
- Marx, D. M., & Roman, J. S. (2002). Female role models: Protecting women's math test performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(9), 1183–1193. Doi: 10.1177/01461672022812004
- Marx, D. M., & Stapel, D. A. (2006). Distinguishing stereotype threat from priming effects: On the role of the social self and threat-based concerns. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(2), 243. Doi: 10.1037/0022-3514.91.2.243

- Marx, D. M., Stapel, D. A., & Muller, D. (2005). We can do it: the interplay of construal orientation and social comparisons under threat. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 432. Doi: 10.1037/0022-3514.88.3.432
- Masson, E. (2004). Le mincir, le grossir, le rester mince: rapport au corps et au poids et pratiques de restrictions alimentaires. *Corps de Femmes sous influence*, Cahier de l'OCHA, 10, 26- 46. Paris.
- Matsuo, T., Sairenchi, T., Suzuki, K., Tanaka, K., & Muto, T. (2011). Long-term stable obesity increases risk of hypertension. *International journal of obesity*, 35(8), 1056. Doi: 10.1038/ijo.2010.226
- Mazerolle, M., Régner, I., Morisset, P., Rigalleau, F., & Huguet, P. (2012). Stereotype threat strengthens automatic recall and undermines controlled processes in older adults. *Psychological science*, 23(7), 723–727. Doi: 10.1177/0956797612437607
- McCauley, C., & Stitt, C. L. (1978). An individual and quantitative measure of stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(9), 929. Doi: 10.1037//0022-3514.36.9.929
- McCleary, R. A. (1950). The nature of the galvanic skin response. *Psychological Bulletin*, 47(2), 97. Doi: 10.1037/h0059810
- McGlone, M. S., & Aronson, J. (2006). Stereotype threat, identity salience, and spatial reasoning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(5), 486–493. Doi: 10.1016/j.appdev.2006.06.003
- McGlone, M. S., Aronson, J., & Kobrynowicz, D. (2006). Stereotype threat and the gender gap in political knowledge. *Psychology of Women Quarterly*, 30(4), 392–398. Doi: 10.1111/j.1471-6402.2006.00314.x
- McIntyre, R. B., Paulson, R. M., & Lord, C. G. (2003). Alleviating women's mathematics stereotype threat through salience of group achievements. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(1), 83–90. Doi: 10.1016/s0022-1031(02)00513-9

- McKay, P. F., Doverspike, D., Bowen-Hilton, D., & Martin, Q. D. (2002). Stereotype Threat Effects on the Raven Advanced Progressive Matrices Scores of African Americans 1. *Journal of Applied Social Psychology, 32*(4), 767–787. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2002.tb00241.x
- McKinley, N. M. (1998). Gender differences in undergraduates' body esteem: The mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex roles, 39*(1-2), 113–123. Doi: 10.1023/A:1018834001203
- McKown, C., & Weinstein, R. S. (2003). The development and consequences of stereotype consciousness in middle childhood. *Child development, 74*(2), 498–515. Doi: 10.1111/1467-8624.7402012
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B. (1995). The dissection of selection in person perception: Inhibitory processes in social stereotyping. *Journal of personality and social psychology, 69*(3), 397. Doi : 10.1037//0022-3514.69.3.397
- Meertens, R. W., & Pettigrew, T. F. (1997). Is subtle prejudice really prejudice? *The Public Opinion Quarterly, 61*(1), 54–71. Doi: 10.1086/297786
- Meidani, A. (2007). Les fabriques du corps. *Presses Universitaires du Mirail, 353*.
- Meiselman, H. L. (2016). Emotion Measurement: Integrative Summary. In *Emotion Measurement, 645–697*. Elsevier. Doi: 10.1016/b978-0-08-100508-8.00026-6
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review, 8*(2), 193–210. Doi: 10.2307/4609267
- Meuleman, B., & Scherer, K. R. (2013). Nonlinear appraisal modeling: An application of machine learning to the study of emotion production. *IEEE Transactions on Affective Computing, 4*(4), 398–411. Doi: 10.1109/t-affc.2013.25
- Miller, D. T., Turnbull, W., & McFarland, C. (1988). Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(6), 908. Doi: 10.1037//0022-3514.55.6.908

- Miller, W. I. (1997). Gluttony. *Representations*, (60), 92–112. Doi: 10.2307/2928807
- Moè, A. (2012). Gender difference does not mean genetic difference: Externalizing improves performance in mental rotation. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 20–24. Doi: 10.1016/j.lindif.2011.11.001
- Mollen, S., Rimal, R. N., Ruiters, R. A., & Kok, G. (2013). Healthy and unhealthy social norms and food selection. Findings from a field-experiment. *Appetite*, 65, 83–89. Doi: 10.1016/j.appet.2013.01.020
- Moors, A., & De Houwer, J. (2006). Automaticity: a theoretical and conceptual analysis. *Psychological bulletin*, 132(2), 297. Doi: 10.1037/0033-2909.132.2.297
- Mori, D., Chaiken, S., & Pliner, P. (1987). « Eating lightly » and the self-presentation of femininity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 693. Doi: 10.1037//0022-3514.53.4.693
- Mortillaro, M., & Mehu, M. (2015). Emotions: Methods of Assessment. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2n edition, 7, 519-525. Oxford: Elsevier. Doi: 10.1016/b978-0-08-097086-8.25058-7
- Mouchès, A. (1994). La représentation subjective de la silhouette féminine. *Les Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 4(24), 76–87.
- Mrazek, M. D., Chin, J. M., Schmader, T., Hartson, K. A., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2011). Threatened to distraction: Mind-wandering as a consequence of stereotype threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(6), 1243–1248. Doi: 10.1016/b978-0-08-097086-8.25058-7
- Murphy, M. C., Steele, C. M., & Gross, J. J. (2007). Signaling threat: How situational cues affect women in math, science, and engineering settings. *Psychological Science*, 18(10), 879–885. Doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01995.x

- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Miller, A. B., Goldstein, S. E., & Edwards-Leeper, L. (2004). Body size stigmatization in preschool children: The role of control attributions. *Journal of Pediatric Psychology, 29*(8), 613-620. Doi: 10.1093/jpepsy/jsh063
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology, 118*(4), 683. Doi: 10.1037/a0016763
- Nadler, J. T., & Clark, M. H. (2011). Stereotype Threat: A Meta-Analysis Comparing African Americans to Hispanic Americans 1. *Journal of Applied Social Psychology, 41*(4), 872–890. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00739.x
- Naveteur, J., Buisine, S., & Gruzelier, J. H. (2005). The influence of anxiety on electrodermal responses to distractors. *International Journal of Psychophysiology, 56*(3), 261–269. Doi: 10.1016/j.ijpsycho.2004.12.006
- Neighbors, C., Larimer, M. E., & Lewis, M. A. (2004). Targeting misperceptions of descriptive drinking norms: efficacy of a computer-delivered personalized normative feedback intervention. *Journal of consulting and clinical psychology, 72*(3), 434. Doi: 10.1037/0022-006x.72.3.434
- Neighbors, L. A., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating behaviors, 8*(4), 429–439. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2007.03.003
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2*(1), 14. Doi: 10.1186/1479-5868-2-14

- Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Harris, T. (1999). Beliefs and attitudes about obesity among teachers and school health care providers working with adolescents. *Journal of Nutrition Education, 31*(1), 3–9. Doi: 10.1016/s0022-3182(99)70378-x
- New, B., Pallier, C., Brysbaert, M., & Ferrand, L. (2004). Lexique 2: A new French lexical database. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(3), 516–524. Doi: 10.3758/bf03195598
- Newman, E., O'Connor, D. B., & Conner, M. (2007). Daily hassles and eating behaviour: the role of cortisol reactivity status. *Psychoneuroendocrinology, 32*(2), 125–132. Doi: 10.1016/j.psyneuen.2006.11.006
- Nguyen, H.-H. D., & Ryan, A. M. (2008). Does stereotype threat affect test performance of minorities and women? A meta-analysis of experimental evidence. *Journal of applied psychology, 93*(6), 1314. Doi: 10.1037/a0012702
- Niedenthal, P. M., Halberstadt, J. B., & Setterlund, M. B. (1997). Being happy and seeing "happy": Emotional state mediates visual word recognition. *Cognition & Emotion, 11*(4), 403–432. Doi: 10.1080/026999397379863
- Niedenthal, P. M., Winkielman, P., Mondillon, L., & Vermeulen, N. (2009). Embodiment of emotion concepts. *Journal of personality and social psychology, 96*(6), 1120. Doi: 10.1037/a0015574
- Nosek, B. A., & Lakens, D. (2014). *Registered reports*. Hogrefe Publishing.
- Nugier, A., Niedenthal, P. M., Brauer, M., & Chekroun, P. (2007). Moral and angry emotions provoked by informal social control. *Cognition and Emotion, 21*(8), 1699–1720. Doi: 10.1080/02699930601124738
- O'Brien, L. T., & Crandall, C. S. (2003). Stereotype threat and arousal: Effects on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(6), 782–789. Doi: 10.1177/0146167203029006010

- O'Brien, L. T., & Hummert, M. L. (2006). Memory performance of late middle-aged adults: Contrasting self-stereotyping and stereotype threat accounts of assimilation to age stereotypes. *Social Cognition, 24*(3), 338–358. Doi: 10.1521/soco.2006.24.3.338
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & behavior, 66*(3), 511–515. Doi: 10.1016/s0031-9384(98)00322-9
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine, 62*(6), 853–865. Doi: 10.1016/s0031-9384(98)00322-9
- Organisation mondiale de la Santé (2016). *Rapport sur la santé du monde*. Genève: Organisation Mondiale de la Santé.
- Organisation mondiale de la Santé (2004). *Rapport mondial sur le diabète*. Genève: Organisation Mondiale de la Santé.
- Osborne, J. W. (2001). Testing stereotype threat: Does anxiety explain race and sex differences in achievement? *Contemporary Educational Psychology, 26*(3), 291–310. Doi: 10.1006/ceps.2000.1052
- Osborne, J. W. (2007). Linking stereotype threat and anxiety. *Educational psychology, 27*(1), 135–154. Doi: 10.1080/01443410601069929
- Oswald, D. L., & Harvey, R. D. (2000). Hostile environments, stereotype threat, and math performance among undergraduate women. *Current Psychology, 19*(4), 338–356. Doi: 10.1007/s12144-000-1025-5
- Oswald, K. D., Murdaugh, D. L., King, V. L., & Boggiano, M. M. (2011). Motivation for palatable food despite consequences in an animal model of binge eating. *International journal of eating disorders, 44*(3), 203-211. Doi: 10.1002/eat.20808
- Pascual, A., & Guéguen, N. (2003). Reciprocity and compliance to a request: An experimental evaluation in a natural setting. *Psychology and education-orangeburg, 40*(1), 16–19.

- Park, B., & Rothbart, M. (1982). Perception of out-group homogeneity and levels of social categorization: Memory for the subordinate attributes of in-group and out-group members. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(6), 1051. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.42.6.1051>
- Pavlova, M. A., Weber, S., Simoes, E., & Sokolov, A. N. (2014). Gender stereotype susceptibility. *PloS one*, *9*(12), e114802. Doi: 10.1371/journal.pone.0114802
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of abnormal psychology*, *108*(2), 255. Doi: 10.1037//0021-843x.108.2.255
- Payne, J. D., Nadel, L., Allen, J. J., Thomas, K. G., & Jacobs, W. J. (2002). The effects of experimentally induced stress on false recognition. *Memory*, *10*(1), 1–6. Doi: 10.1080/09658210143000119
- Pearl, R. L., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2012). Positive media portrayals of obese persons: Impact on attitudes and image preferences. *Health Psychology*, *31*(6), 821. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0027189>
- Pennington, C. R., Heim, D., Levy, A. R., & Larkin, D. T. (2016). Twenty years of stereotype threat research: A review of psychological mediators. *PloS one*, *11*(1), e0146487. Doi: 10.1371/journal.pone.0146487
- Pepitone, A. (1976). Toward a normative and comparative biocultural social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *34*(4), 641. Doi: 10.1037//0022-3514.34.4.641
- Peralta, M., Ramos, M., Lipert, A., Martins, J., & Marques, A. (2018). Prevalence and trends of overweight and obesity in older adults from 10 European countries from 2005 to 2013. *Scandinavian journal of public health*, 1-8. Doi: 10.1177/1403494818764810

- Picho, K., Rodriguez, A., & Finnie, L. (2013). Exploring the moderating role of context on the mathematics performance of females under stereotype threat: A meta-analysis. *The Journal of social psychology, 153*(3), 299–333. Doi: 10.1080/00224545.2012.737380
- Pike, K. M., & Rodin, J. (1991). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of abnormal psychology, 100*(2), 198. Doi: 10.1037//0021-843x.100.2.198
- Pinel, E. C. (1999). Stigma consciousness: the psychological legacy of social stereotypes. *Journal of personality and social psychology, 76*(1), 114. Doi: 10.1037//0022-3514.76.1.114
- Pinto, G., & Beltrán-Sánchez, H. (2015). Prospective study of the link between overweight/obesity and diabetes incidence among Mexican older adults: 2001-2012. *salud pública de méxico, 57*, s15–s21. Doi: 10.21149/spm.v57s1.7585
- Pliner, P., & Chaiken, S. (1990). Eating, social motives, and self-presentation in women and men. *Journal of Experimental Social Psychology, 26*(3), 240–254. Doi: 10.1016/0022-1031(90)90037-m
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). *Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders*. Guilford Press. Doi: 10.1521/jscp.23.1.1.26986
- Popham, L. E., & Hess, T. M. (2013). Age differences in the underlying mechanisms of stereotype threat effects. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 70*(2), 223–232. Doi: 10.1093/geronb/gbt093
- Prather, H. M. (2005). *Controlling the threat of stereotypes: The effectiveness of mental control strategies in increasing female math ability test performance*. PhD Thesis. ProQuest Information & Learning.
- Prentice, A. M., Black, A. E., Coward, W. A., Davies, H. L., Goldberg, G. R., Murgatroyd, P. R., ... Whitehead, R. G. (1986). High levels of energy expenditure in obese women. *Br Med J (Clin Res Ed), 292*(6526), 983–987. Doi: 10.1136/bmj.292.6526.983

- Prioreschi, A., Wrottesley, S. V., Cohen, E., Reddy, A., Said-Mohamed, R., Twine, R., ... Norris, S. A. (2017). Examining the relationships between body image, eating attitudes, BMI, and physical activity in rural and urban South African young adult females using structural equation modeling. *PloS one*, *12*(11), e0187508. Doi: 10.1371/journal.pone.0187508
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity research*, *9*(12), 788–805. Doi: 10.1038/oby.2001.108
- Puhl, R., & Latner, J. (2008). Weight bias: New science on an significant social problem. *Obesity*, *16*(S2), S1–S2. Doi: 10.1038/oby.2008.460
- Puhl, R. M., Andreyeva, T., & Brownell, K. D. (2008). Perceptions of weight discrimination: prevalence and comparison to race and gender discrimination in America. *International journal of obesity*, *32*(6), 992. Doi: 10.1038/ijo.2008.22
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2003). Psychosocial origins of obesity stigma: toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity reviews*, *4*(4), 213–227. Doi: 10.1046/j.1467-789x.2003.00122.x
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults. *Obesity*, *14*(10), 1802–1815. Doi: 10.1038/oby.2006.208
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, *17*(5), 941–964. Doi: 10.1038/oby.2008.636
- Puhl, R. M., Moss-Racusin, C. A., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2007). Weight stigmatization and bias reduction: perspectives of overweight and obese adults. *Health education research*, *23*(2), 347–358. Doi: 10.1093/her/cym052
- Puhl, R. M., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2005). Impact of perceived consensus on stereotypes about obese people: a new approach for reducing bias. *Health Psychology*, *24*(5), 517. Doi: 10.1037/0278-6133.24.5.517

- Purdie-Vaughns, V., Steele, C. M., Davies, P. G., Ditlmann, R., & Crosby, J. R. (2008). Social identity contingencies: how diversity cues signal threat or safety for African Americans in mainstream institutions. *Journal of personality and social psychology*, *94*(4), 615. Doi: 10.1037/0022-3514.94.4.615
- Quattrone, G. A., & Jones, E. E. (1980). The perception of variability within in-groups and out-groups: Implications for the law of small numbers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38*(1), 141. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.38.1.141>
- Quin, G. (2013). Georges Vigarello, *La Silhouette du XVIIIe siècle à nos jours*. Naissance d'un défi, *Genre & Histoire*, 11. Paris : Seuil.
- Radvansky, G. A., & Copeland, D. E. (2001). Working memory and situation model updating. *Memory & Cognition*, *29*(8), 1073–1080. Doi: 10.3758/bf03206375
- Rapp, K., Schroeder, J., Klenk, J., Stoehr, S., Ulmer, H., Concin, H., ... Weiland, S. K. (2005). Obesity and incidence of cancer: a large cohort study of over 145 000 adults in Austria. *British journal of cancer*, *93*(9), 1062. Doi: 10.1038/sj.bjc.6602819
- Ratcliff, R. (1993). Methods for dealing with reaction time outliers. *Psychological bulletin*, *114*(3), 510. Doi: 10.1037//0033-2909.114.3.510
- Reed, D. L., Thompson, J. K., Brannick, M. T., & Sacco, W. P. (1991). Development and validation of the physical appearance state and trait anxiety scale (PASTAS). *Journal of Anxiety Disorders*, *5*(4), 323-332. Doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185\(91\)90032-o](http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185(91)90032-o)
- Regan, P. C. (1996). Sexual Outcasts: The Perceived Impact of Body Weight and Gender on Sexuality 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *26*(20), 1803–1815. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1996.tb00099.x
- Régner, I., Smeding, A., Gimmig, D., Thinus-Blanc, C., Monteil, J.-M., & Huguet, P. (2010). Individual differences in working memory moderate stereotype-threat effects. *Psychological Science*, *21*(11), 1646–1648. Doi: 10.1177/0956797610386619

- Régnier, F. (2017). Vers un corps féminin sur mesure: l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux États-Unis (1934-2010). *L'Année sociologique*, 67(1), 131–162. Doi: 10.3917/anso.171.0131
- Reis, H. T., & Judd, C. M. (2000). *Handbook of research methods in social and personality psychology*. Cambridge University Press.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical psychology review*, 11(2), 141–153. Doi: 10.1016/0272-7358(91)90092-9
- Reno, R. R., Cialdini, R. B., & Kallgren, C. A. (1993). The transsituational influence of social norms. *Journal of personality and social psychology*, 64(1), 104. Doi: 10.1037//0022-3514.64.1.104
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Sociocultural influences on body image and body change methods. *Journal of Adolescent Health*, 26(1), 3–4. Doi: 10.1016/s1054-139x(99)00107-x
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 410. Doi: 10.1037//0022-3514.79.3.410
- Rimal, R. N., & Real, K. (2005). How behaviors are influenced by perceived norms: A test of the theory of normative social behavior. *Communication research*, 32(3), 389–414. Doi: 10.1177/0093650205275385
- Rime, B., Philippot, P., & Cisamolo, D. (1990). Social schemata of peripheral changes in emotion. *Journal of personality and social psychology*, 59(1), 38. Doi: 10.1037//0022-3514.59.1.38
- Robbins, T. W., & Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: fact, fiction or misunderstanding? *Appetite*, 1(2), 103–133. Doi: 10.1016/s0195-6663(80)80015-8
- Roberson, L., & Kulik, C. T. (2007). Stereotype threat at work. *Academy of Management Perspectives*, 21(2), 24–40. Doi: 10.5465/amp.2007.25356510

- Roberto, Christina A., Marlene B. Schwartz, and Kelly D. Brownell. "Rationale and evidence for menu-labeling legislation." *American Journal of Preventive Medicine* 37.6 (2009): 546-551.  
Doi : <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2009.07.015>
- Roberts, T.-A., & Gettman, J. Y. (2004). Mere exposure: Gender differences in the negative effects of priming a state of self-objectification. *Sex Roles*, 51(1-2), 17–27. Doi: 10.1023/b:sers.0000032306.20462.22
- Robineau, D., & de Saint Pol, T. (2013). Body fatness standards: an international comparison. *Population & Societies*, (504), 1.
- Roehling, M. V. (1999). Weight-based discrimination in employment: Psychological and legal aspects. *Personnel Psychology*, 52(4), 969–1016. Doi: 10.1111/j.1744-6570.1999.tb00186.x
- Rogel, T. (1997). La stigmatisation. *DEES*, 107, 53–60
- Rosen, V. M., & Engle, R. W. (1998). Working memory capacity and suppression. *Journal of memory and language*, 39(3), 418–436. Doi: 10.1006/jmla.1998.2590
- Rosenthal, H. E., Crisp, R. J., & Suen, M.-W. (2007). Improving performance expectancies in stereotypic domains: Task relevance and the reduction of stereotype threat. *European journal of social psychology*, 37(3), 586–597. Doi: 10.1002/ejsp.379
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The urban review*, 3(1), 16–20.
- Rothbart, M., & Taylor, M. (1992). Category labels and social reality: Do we view social categories as natural kinds?
- Rothblum, E. D., Miller, C. T., & Garbutt, B. (1988). Stereotypes of obese female job applicants. *International Journal of Eating Disorders*, 7(2), 277–283. Doi: 10.1002/1098-108X(198803)7:2<277::AID-EAT2260070213>3.0.CO;2-2
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1. Doi: 10.1037/h0092976

- Ruderman, A. J. (1986). Dietary restraint: A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 99(2), 247. Doi: 10.1037//0033-2909.99.2.247
- Ryan, C. S., Judd, C. M., & Park, B. (1996). Effects of racial stereotypes on judgments of individuals: The moderating role of perceived group variability. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32(1), 71-103. Doi: <http://dx.doi.org/10.1006/jesp.1996.0004>
- Ryan, A. M., & Nguyen, H.-H. D. (2017). Publication bias and stereotype threat research: A reply to Zigerell. Doi: 10.1037/apl0000242
- Rydell, R. J., & McConnell, A. R. (2006). Understanding implicit and explicit attitude change: a systems of reasoning analysis. *Journal of personality and social psychology*, 91(6), 995. Doi: 10.1037/0022-3514.91.6.995
- Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Beilock, S. L. (2009). Multiple social identities and stereotype threat: Imbalance, accessibility, and working memory. *Journal of personality and social psychology*, 96(5), 949. Doi: 10.1037/a0014846
- Rydell, R. J., Van Loo, K. J., & Boucher, K. L. (2014). Stereotype threat and executive functions: Which functions mediate different threat-related outcomes? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(3), 377–390. Doi: 10.1177/0146167213513475
- Salvy, S.-J., Jarrin, D., Paluch, R., Irfan, N., & Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends and strangers. *Appetite*, 49(1), 92–99. Doi: 10.1016/j.appet.2006.12.004
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). Test anxiety. In *Handbook of social and evaluation anxiety* (p. 475–495). Springer. Doi: 10.1007/978-1-4899-2504-6\_16
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379. Doi: 10.1037/h0046234

- Schaefer, C., & Mongeau, L. (2000). *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids: Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action*. Collectif action alternative en obésité.
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: theory, method, research* (pp. 92-120). Oxford: Oxford University Press.
- Scherer, K. R. (2004). Feelings integrate the central representation of appraisal-driven response organization in emotion. In *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (p. 136–157).  
Doi: 10.1017/cbo9780511806582.009
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social science information, 44*(4), 695–729. Doi: 10.1177/0539018405058216
- Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and emotion, 23*(7), 1307–1351. Doi: 10.1080/02699930902928969
- Schmader, T. (2002). Gender identification moderates stereotype threat effects on women's math performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*(2), 194–201. Doi: 10.1006/jesp.2001.1500
- Schmader, T., & Johns, M. (2003). Converging evidence that stereotype threat reduces working memory capacity. *Journal of personality and social psychology, 85*(3), 440. Doi: 10.1037/0022-3514.85.3.440
- Schmader, T., Johns, M., & Barquissau, M. (2004). The costs of accepting gender differences: The role of stereotype endorsement in women's experience in the math domain. *Sex roles, 50*(11-12), 835–850. Doi: 10.1023/b:sers.0000029101.74557.a0
- Schmader, T., Johns, M., & Forbes, C. (2008). An integrated process model of stereotype threat effects on performance. *Psychological review, 115*(2), 336. Doi: 10.1037/0033-295x.115.2.336

- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of personality and social psychology, 95*(6), 1526. Doi: 10.1037/a0013345
- Schneeberger, N. A., & Williams, K. (2003). Why women “can’t” do math: The role of cognitive load in stereotype threat research. *18th meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*, Orlando, FL. Doi: 10.1037/e518712013-306
- Schultz, P. W. (1999). Changing behavior with normative feedback interventions: A field experiment on curbside recycling. *Basic and applied social psychology, 21*(1), 25–36. Doi: 10.1207/s15324834basp2101\_3
- Schuster, C., Martiny, S. E., & Schmader, T. (2015). Distracted by the unthought—Suppression and reappraisal of mind wandering under stereotype threat. *PloS one, 10*(3), e0122207. Doi: 10.1371/journal.pone.0122207
- Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2011). The impact of weight stigma on caloric consumption. *Obesity, 19*(10), 1957–1962. Doi: 10.1038/oby.2011.204
- Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2014). The stress of stigma: exploring the effect of weight stigma on cortisol reactivity. *Psychosomatic medicine, 76*(2), 156–162. Doi: 10.1097/psy.0000000000000031
- Schwartz, M. B., Chambliss, H. O., Brownell, K. D., Blair, S. N., & Billington, C. (2003). Weight bias among health professionals specializing in obesity. *Obesity research, 11*(9), 1033–1039. Doi: 10.1038/oby.2003.142
- Schwartz, M. B., Vartanian, L. R., Nosek, B. A., & Brownell, K. D. (2006). The influence of one’s own body weight on implicit and explicit anti-fat bias. *Obesity, 14*(3), 440–447. Doi: 10.1038/oby.2006.58
- Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. In *Advances in experimental social psychology, 10*, 221–279. Elsevier.

- Schwarz, N. (1999). Self-reports: how the questions shape the answers. *American psychologist*, 54(2), 93. Doi: 10.1037/0003-066X.54.2.93
- Scodellaro, C., Shon, J.-L. P. K., & Legleye, S. (2017). Troubles dans les rapports sociaux: le cas de l'anorexie et de la boulimie. *Revue française de sociologie*, 58(1), 7–40. Doi: 10.3917/rfs.581.0007
- Seacat, J. D., & Mickelson, K. D. (2009). Stereotype threat and the exercise/dietary health intentions of overweight women. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 556–567. Doi: 10.1177/1359105309103575
- Sequeira, H., Hot, P., Silvert, L., & Delplanque, S. (2009). Electrical autonomic correlates of emotion. *International journal of psychophysiology*, 71(1), 50–56. Doi: 10.1016/j.ijpsycho.2008.07.009
- Serdula, M. K., Mokdad, A. H., Williamson, D. F., Galuska, D. A., Mendlein, J. M., & Heath, G. W. (1999). Prevalence of attempting weight loss and strategies for controlling weight. *Jama*, 282(14), 1353–1358. Doi: 10.1001/jama.282.14.1353
- Sereno, S. C., Scott, G. G., Yao, B., Thaden, E. J., & O'Donnell, P. J. (2015). Emotion word processing: does mood make a difference? *Frontiers in psychology*, 6, 1191. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01191
- Shah, P., & Miyake, A. (1999). Models of working memory. *Models of working memory: Mechanisms of active maintenance and executive control*, 1–27. Doi: 10.1017/cbo9781139174909.004
- Shapiro, J. R. (2011). Different groups, different threats: A multi-threat approach to the experience of stereotype threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 464–480. Doi: 10.1017/cbo9781139174909.004

- Shapiro, J. R. (2012). Types of threats: From stereotype threat to stereotype threats. In M. Inzlicht & T. Schmader (Eds.), *Stereotype threat: Theory, process, and application*, 71-88. New York, NY, US: Oxford University Press. Doi: 10.1177/0146167211398140
- Shapiro, J. R., & Neuberg, S. L. (2007). From stereotype threat to stereotype threats: Implications of a multi-threat framework for causes, moderators, mediators, consequences, and interventions. *Personality and Social Psychology Review*, *11*(2), 107–130. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780199732449.003.0005
- Shapiro, J. R., Williams, A. M., & Hambarchyan, M. (2013). Are all interventions created equal? A multi-threat approach to tailoring stereotype threat interventions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(2), 277. Doi: 10.1037/a0030461
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O’connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, *52*(6), 1061. Doi: 10.1037//0022-3514.52.6.1061
- Shaw, J., & Waller, G. (1995). The media’s impact on body image: Implications for prevention and treatment. *Eating Disorders*, *3*(2), 115–123. Doi: 10.1080/10640269508249154
- Sherif, M., & Sherif, C. W. (1969). Ingroup and intergroup relations: Experimental analysis. *Social psychology*, 221–266.
- Sherwood, L. (2015). *Human physiology: from cells to systems*. Cengage learning.
- Shih, M., Pittinsky, T. L., & Ambady, N. (1999). Stereotype susceptibility: Identity salience and shifts in quantitative performance. *Psychological science*, *10*(1), 80–83. Doi: 10.1111/1467-9280.00111
- Sidanius, J., & Pratto, F. (1993). The inevitability of oppression and the dynamics of social dominance. *Prejudice, politics, and the American dilemma*, 173–211.

- Sigelman, C. K., & Begley, N. L. (1987). The early development of reactions to peers with controllable and uncontrollable problems. *Journal of Pediatric Psychology*, *12*(1), 99–115. Doi: 10.1093/jpepsy/12.1.99
- Sijtsema, S. J. (2003). *Your health!? Transforming health perception into food product characteristics in consumer-oriented product design*. PhD Thesis. Wageningen University, Wageningen.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex roles*, *14*(9-10), 519–532. Doi: 10.1007/bf00287452
- Silverstein, B., Peterson, B., & Perdue, L. (1986). Some correlates of the thin standard of bodily attractiveness for women. *International Journal of Eating Disorders*, *5*(5), 895–905. Doi: 10.1002/1098-108x(198607)5:5%3C895::aid-eat2260050510%3E3.0.co;2-w
- Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. (2011). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. *Psychological science*, *22*(11), 1359-1366. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611417632>
- Simonsohn, U. (2015). Small telescopes: Detectability and the evaluation of replication results. *Psychological science*, *26*(5), 559-569. Doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0956797614567341>
- Skorich, D. P., Webb, H., Stewart, L., Kostyanaya, M., Cruwys, T., McNeill, K., ... Smyth, L. (2013). Stereotype threat and hazard perception among provisional license drivers. *Accident Analysis & Prevention*, *54*, 39–45. Doi: 10.1016/j.aap.2013.02.002
- Smeding, A. (2012). Women in science, technology, engineering, and mathematics (STEM): An investigation of their implicit gender stereotypes and stereotypes' connectedness to math performance. *Sex roles*, *67*(11-12), 617–629. Doi: 10.1007/s11199-012-0209-4

- Smith, J. L. (2004). Understanding the process of stereotype threat: A review of mediational variables and new performance goal directions. *Educational Psychology Review*, *16*(3), 177–206. Doi: 10.1023/b:edpr.0000034020.20317.89
- Smith, J. L., & White, P. H. (2001). Development of the domain identification measure: A tool for investigating stereotype threat effects. *Educational and Psychological Measurement*, *61*(6), 1040–1057. Doi: 10.1177/00131640121971635
- Smith, J. R., & Louis, W. R. (2008). Do as we say and as we do: The interplay of descriptive and injunctive group norms in the attitude–behaviour relationship. *British Journal of Social Psychology*, *47*(4), 647–666. Doi: 10.1348/014466607x269748
- Smith, J. R., Terry, D. J., Manstead, A. S., Louis, W. R., Kotterman, D., & Wolfs, J. (2008). The attitude–behavior relationship in consumer conduct: The role of norms, past behavior, and self-identity. *The Journal of social psychology*, *148*(3), 311–334. Doi: 10.3200/socp.148.3.311-334
- Snyder, M., & Stukas Jr, A. A. (1999). Interpersonal processes: The interplay of cognitive, motivational, and behavioral activities in social interaction. *Annual review of psychology*, *50*(1), 273–303. Doi: 10.1146/annurev.psych.50.1.273
- Sobal, J. (1995). The medicalization and demedicalization of obesity. In Maurer, D. & Sobal, J. (eds.) *Eating Agendas: Food and Nutrition as Social Problems*. Hawthorne, NY: Aldine De Gruyter, 67–90.
- SOM et Association pour la santé publique du Québec. (2007). *Perceptions des Québécois à l'égard des problèmes d'obésité* Montréal : Association pour la santé publique du Québec.
- Spanos, S., Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2015). Personality, perceived appropriateness, and acknowledgement of social influences on food intake. *Personality and Individual Differences*, *87*, 110–115. Doi: 10.1016/j.paid.2015.07.034

- Spencer, S. J., Fein, S., Strahan, E. J., & Zanna, M. P. (2005). The role of motivation in the unconscious: How our motives control the activation of our thoughts and shape our actions. In J. P. Forgas, K. D. Williams, & S. M. Laham (Eds.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes*, 113-129. New York, NY, US: Cambridge University Press. Doi: 10.1017/cbo9780511735066.009
- Spencer, S. J., Logel, C., & Davies, P. G. (2016). Stereotype threat. *Annual review of psychology*, 67, 415–437. Doi: 10.1146/annurev-psych-073115-103235
- Spencer, S. J., Steele, C. M., & Quinn, D. M. (1999). Stereotype threat and women's math performance. *Journal of experimental social psychology*, 35(1), 4–28. Doi: 10.1006/jesp.1998.1373
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., & Vagg, P. R. (2010). State-trait anxiety inventory (STAI). *BiB*, 180.
- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex roles*, 40(7-8), 545–565. Doi: 10.1023/A:1018836029738
- Stearns, P. N. (2002). *Fat history: Bodies and beauty in the modern west*. NYU Press.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In *Advances in experimental social psychology*, 21, 261–302. Elsevier. Doi: 10.1016/s0065-2601(08)60229-4
- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American psychologist*, 52(6), 613. Doi: 10.1037//0003-066x.52.6.613
- Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 797. Doi: 10.1016/s0065-2601(08)60229-4

- Steele, C. M., & Aronson, J. (1998). Stereotype threat and the test performance of academically successful African Americans. In Jencks, C., & Phillips, M. (Eds.), *The Black–White test score gap*, 401–427. Washington, DC, US: Brookings Institution Press.
- Steele, C. M., & Aronson, J. A. (2004). Stereotype threat does not live by Steele and Aronson (1995) alone. *Am Psychol* 59:47–48, Doi: 10.1037/0003.066x.59.1.47
- Steele, C. M., Spencer, S. J., & Aronson, J. (2002). Contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 34, p. 379–440). Academic Press. Doi: 10.1016/s0065-2601(02)80009-0
- Steele, J. R., & Ambady, N. (2006). “Math is Hard!” The effect of gender priming on women’s attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(4), 428–436. Doi: 10.1016/j.jesp.2005.06.003
- Stemmler, G., Heldmann, M., Pauls, C. A., & Scherer, T. (2001). Constraints for emotion specificity in fear and anger: The context counts. *Psychophysiology*, 38(2), 275–291. Doi: 10.1111/1469-8986.3820275
- Sternberg, R. J., Grigorenko, E. L., & Kidd, K. K. (2006). Racing toward the finish line. *American Psychologist*, 61(2), 178–179. Doi: 10.1037/0003-066x.61.2.178
- Stevens, J., Kumanyika, S. K., & Keil, J. E. (1994). Attitudes toward body size and dieting: differences between elderly black and white women. *American journal of public health*, 84(8), 1322–1325. Doi: 10.2105/ajph.84.8.1322
- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Developmental psychology*, 37(5), 597. Doi: 10.1037//0012-1649.37.5.597
- Stice, E., Mazotti, L., Krebs, M., & Martin, S. (1998). Predictors of adolescent dieting behaviors: A longitudinal study. *Psychology of addictive behaviors*, 12(3), 195. Doi: 10.1037//0893-164x.12.3.195

- Stoet, G., & Geary, D. C. (2012). Can stereotype threat explain the gender gap in mathematics performance and achievement? *Review of General Psychology, 16*(1), 93. Doi: 10.1037/a0026617
- Stone, J. (2002). Battling doubt by avoiding practice: The effects of stereotype threat on self-handicapping in white athletes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(12), 1667–1678. Doi: 10.1177/014616702237648
- Stone, J., Lynch, C. I., Sjomeling, M., & Darley, J. M. (1999). Stereotype threat effects on Black and White athletic performance. *Journal of personality and social psychology, 77*(6), 1213. Doi: 10.1037//0022-3514.77.6.1213
- Stricker, L. J., & Bejar, I. I. (2004). Test difficulty and stereotype threat on the GRE general test. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(3), 563–597. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2004.tb02561.x
- Stricker, L. J., & Ward, W. C. (2004). Stereotype Threat, Inquiring About Test Takers' Ethnicity and Gender, and Standardized Test Performance 1. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(4), 665–693. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2004.tb02564.x
- Striegel-Moore, R. H., & Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *American Psychologist, 62*(3), 181. Doi: 10.1037/0003-066X.62.3.181
- Suchy, Y., & Holdnack, J. A. (2013). Assessing Social Cognition Using the ACS for WAIS–IV and WMS–IV. In *WAIS-IV, WMS-IV, and ACS*, 367–406. Elsevier. Doi: 10.1016/b978-0-12-386934-0.00008-0
- Syssau, A., & Laxén, J. (2012). The influence of semantic richness on the visual recognition of emotional words. *Canadian journal of experimental psychology, 66*(1), 70–78. Doi: 10.1037/a0027083
- Tajfel, H., & Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behaviour. In Worchel, S., & Austin, W. G. (Eds.), *The psychology of intergroup relations*, 7- 24. Chicago: Nelson- Hall.

- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cambridge Cambridge University Press.
- Takeda, E., Terao, J., Nakaya, Y., Miyamoto, K., Baba, Y., Chuman, H., ... Rokutan, K. (2004). Stress control and human nutrition. *The Journal of Medical Investigation*, *51*(3, 4), 139–145. Doi: 10.2152/jmi.51.139
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of personality and social psychology*, *70*(6), 1256. Doi: 10.1037//0022-3514.70.6.1256
- Teachman, B. A., & Brownell, K. D. (2001). Implicit anti-fat bias among health professionals: is anyone immune? *International journal of obesity*, *25*(10), 1525. Doi: 10.1038/sj.ijo.0801745
- Teachman, B. A., Gapinski, K. D., Brownell, K. D., Rawlins, M., & Jeyaram, S. (2003). Demonstrations of implicit anti-fat bias: the impact of providing causal information and evoking empathy. *Health psychology*, *22*(1), 68. Doi: 10.1037//0278-6133.22.1.68
- Tempel, T., & Neumann, R. (2014). Stereotype threat, test anxiety, and mathematics performance. *Social Psychology of Education*, *17*(3), 491–501. Doi: 10.1007/s11218-014-9263-9
- Theran, E. E. (2001). Free to be arbitrary and capricious: Weight-based discrimination and the logic of American antidiscrimination law. *Cornell JL & Pub. Pol'y*, *11*, 113.
- Thoman, D. B., White, P. H., Yamawaki, N., & Koishi, H. (2008). Variations of gender–math stereotype content affect women’s vulnerability to stereotype threat. *Sex roles*, *58*(9-10), 702–712. Doi: 10.1007/s11199-008-9390-x
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. Doi: 10.1037/10312-000
- Thornton, B., & Maurice, J. (1997). Physique contrast effect: Adverse impact of idealized body images for women. *Sex Roles*, *37*(5-6), 433–439. Doi: 10.1023/A:1025609624848

- Tiggemann, M. (1992). Body-size dissatisfaction: Individual differences in age and gender, and relationship with self-esteem. *Personality and Individual Differences, 13*(1), 39–43. Doi: 10.1016/0191-8869(92)90215-b
- Tiggemann, M., & Anesbury, T. (2000). Negative stereotyping of obesity in children: The role of controllability beliefs. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(9), 1977–1993. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2000.tb02477.x
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 23–44. Doi: 10.1521/jscp.23.1.23.26991
- Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly, 34*(3), 356–364. Doi: 10.1111/j.1471-6402.2010.01581.x
- Tiggemann, M., Winefield, H. R., Winefield, A. H., & Goldney, R. D. (1994). Gender differences in the psychological correlates of body-weight in young adults. *Psychology & health, 9*(5), 345–351. Doi: 10.1080/08870449408407493
- Tomasetto, C., Alparone, F. R., & Cadinu, M. (2011). Girls' math performance under stereotype threat: The moderating role of mothers' gender stereotypes. *Developmental psychology, 47*(4), 943. Doi: 10.1037/a0024047
- Tomiya, A. J., Finch, L. E., Belsky, A. C. I., Buss, J., Finley, C., Schwartz, M. B., & Daubemier, J. (2015). Weight bias in 2001 versus 2013: Contradictory attitudes among obesity researchers and health professionals. *Obesity, 23*(1), 46–53. Doi: 10.1002/oby.20910
- Tourangeau, R., & Yan, T. (2007). Sensitive questions in surveys. *Psychological bulletin, 133*(5), 859. Doi: 10.1037/0033-2909.133.5.859

- Towse, J. N., & Hitch, G. J. (1995). Is there a relationship between task demand and storage space in tests of working memory capacity? *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 48(1), 108–124. Doi: 10.1080/14640749508401379
- Towse, J. N., Hitch, G. J., & Hutton, U. (2002). On the nature of the relationship between processing activity and item retention in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 82(2), 156–184. Doi: 10.1016/s0022-0965(02)00003-6
- Tremblay, L., & Limbos, M. (2009). Body image disturbance and psychopathology in children: research evidence and implications for prevention and treatment. *Current Psychiatry Reviews*, 5(1), 62–72. Doi: 10.2174/157340009787315307
- Tullett, A. M., & Inzlicht, M. (2010). The voice of self-control: Blocking the inner voice increases impulsive responding. *Acta Psychologica*, 135(2), 252–256. Doi: 10.1016/j.actpsy.2010.07.008
- Tulving, E., Schacter, D. L., & Stark, H. A. (1982). Priming effects in word-fragment completion are independent of recognition memory. *Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition*, 8(4), 336. Doi: 10.1037//0278-7393.8.4.336
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Basil Blackwell.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex roles*, 63(1-2), 18–31. Doi: 10.1007/s11199-010-9785-3
- Ulriche, R. & Miller, J. (1994). Effects of Truncation on Reaction Time Analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1, 34-80. Doi: 10.1037//0096-3445.123.1.34
- Unkelbach, C., Fiedler, K., Bayer, M., Stegmüller, M., & Danner, D. (2008). Why positive information is processed faster: the density hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 36. Doi: 10.1037/0022-3514.95.1.36

- Van Knippenberg, A. D., & Dijksterhuis, A. (2000). Social categorization and stereotyping: A functional perspective. *European review of social psychology*, *11*(1), 105–144. Doi: 10.1080/14792772043000013
- Van Loo, K. J., & Rydell, R. J. (2013). On the experience of feeling powerful: Perceived power moderates the effect of stereotype threat on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39*(3), 387–400. Doi: 10.1177/0146167212475320
- Van Strien, T., Herman, C. P., Engels, R. C., Larsen, J. K., & van Leeuwe, J. F. (2007). Construct validation of the Restraint Scale in normal-weight and overweight females. *Appetite*, *49*(1), 109–121. Doi: 10.1016/j.appet.2007.01.003
- Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity*, *19*(4), 757–762. Doi: 10.1038/oby.2010.234
- Vartanian, L. R., & Porter, A. M. (2016). Weight stigma and eating behavior: A review of the literature. *Appetite*, *102*, 3–14. Doi: 10.1016/j.appet.2016.01.034
- Vartanian, L. R., & Shaprow, J. G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. *Journal of health psychology*, *13*(1), 131–138. Doi: 10.1177/1359105307084318
- Veale, D., Eshkevari, E., Kanakam, N., Ellison, N., Costa, A., & Werner, T. (2014). The Appearance Anxiety Inventory: Validation of a process measure in the treatment of body dysmorphic disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *42*(5), 605–616. Doi: 10.1017/s1352465813000556
- Vigarello, G. (2001). *Le corps redressé: histoire d'un pouvoir pédagogique*. Paris, Armand Colin.
- Vigarello, G. (2004). *Histoire de la beauté, corps et embellissement de la renaissance à nos jours*. Paris, Seuil.
- Vigarello, G. (2013). *Histoire de la beauté. Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours: Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Paris, Seuil.

- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological science, 11*(3), 249–254. Doi: 10.1111/1467-9280.00250
- Waalder, H. T. (1984). Height. Weight and mortality the Norwegian experience. *Acta medica scandinavica, 215*(S679), 1–56. Doi: 10.1111/j.0954-6820.1984.tb12901.x
- Walsh, M., Hickey, C., & Duffy, J. (1999). Influence of item content and stereotype situation on gender differences in mathematical problem solving. *Sex Roles, 41*(3-4), 219–240. Doi: 10.1023/a:1018854212358
- Wansink, B., & Chandon, P. (2006). Can “low-fat” nutrition labels lead to obesity? *Journal of marketing research, 43*(4), 605–617. Doi: 10.1509/jmkr.43.4.605
- Wansink, B., Gardner, M. P., Park, S., & Kim, J. (2004). Better Moods for Better Eating? How Mood Influences Food Choice. *Journal of Consumer Psychology, 24*, 320-335. Doi: 10.1016/j.jcps.2014.01.002
- Warburton, W. A., Williams, K. D., & Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*(2), 213–220. Doi: 10.1016/j.jesp.2005.03.005
- Ward, A., & Mann, T. (2000). Don't mind if I do: Disinhibited eating under cognitive load. *Journal of personality and social psychology, 78*(4), 753. Doi: 10.1037//0022-3514.78.4.753
- Warren, C. S., Gleaves, D. H., Cepeda-Benito, A., Fernandez, M. del C., & Rodriguez-Ruiz, S. (2005). Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders, 37*(3), 241–249. Doi: 10.1002/eat.20102
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063. Doi: 10.1037//0022-3514.54.6.1063

- Weiner, B. (1995). *Judgments of responsibility: A foundation for a theory of social conduct*. Guilford Press.
- Welch, C., Gross, S. M., Bronner, Y., Dewberry-Moore, N., & Paige, D. M. (2004). Discrepancies in body image perception among fourth-grade public school children from urban, suburban, and rural Maryland. *Journal of the American Dietetic Association, 104*(7), 1080–1085. Doi: 10.1016/j.jada.2004.04.019
- Wessing, I., Rehbein, M. A., Postert, C., FÜRniss, T., & Junghöfer, M. (2013). The neural basis of cognitive change: Reappraisal of emotional faces modulates neural source activity in a frontoparietal attention network. *NeuroImage, 81*, 15–25. Doi: 10.1016/j.neuroimage.2013.04.117
- Wheeler, S. C., & Petty, R. E. (2001). The effects of stereotype activation on behavior: A review of possible mechanisms. *Psychological bulletin, 127*(6), 797. Doi: 10.1037//0033-2909.127.6.797
- Whelan, R. (2008). Effective analysis of reaction time data. *The Psychological Record, 58*(3), 475–482. Doi: 10.1007/bf03395630
- White, S. E., Brown, N. J., & Ginsburg, S. L. (1999). Diversity of body types in network television programming: A content analysis. *Communication Research Reports, 16*(4), 386–392. Doi: 10.1080/08824099909388740
- Wilder, D. A. (1981). Perceiving persons as a group: Categorization and intergroup relations. In *Cognitive processes in stereotyping and intergroup behavior, 213*(1), 258.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C., & Schlundt, D. G. (1993). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 15*(1), 57–68. Doi: 10.1007/bf00964324
- Wilson, G. F., & Eggemeier, F. T. (1991). Psychophysiological assessment of workload in multi-task environments. In *Multiple-task performance, 329360*.

- Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, *11*(1), 85–89. Doi: 10.1002/1098-108x(199201)11:1%3C85::aid-eat2260110112%3E3.0.co;2-t
- Wiseman, C. V., Sunday, S. R., & Becker, A. E. (2005). Impact of the media on adolescent body image. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, *14*(3), 453–471. Doi: 10.1016/j.chc.2005.02.008
- Wittenbrink, B., Judd, C. M., & Park, B. (1997). Evidence for racial prejudice at the implicit level and its relationship with questionnaire measures. *Journal of personality and social psychology*, *72*(2), 262. Doi: 10.1037//0022-3514.72.2.262
- Woodcock, A., Hernandez, P. R., Estrada, M., & Schultz, P. (2012). The consequences of chronic stereotype threat: Domain disidentification and abandonment. *Journal of personality and social psychology*, *103*(4), 635. Doi: 10.1037/a0029120
- World Health Organization (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. World Health Organization. Geneva.
- Wout, D. A., Shih, M. J., Jackson, J. S., & Sellers, R. M. (2009). Targets as perceivers: How people determine when they will be negatively stereotyped. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*(2), 349. Doi: 10.1037/a0012880
- Wout, D., Danso, H., Jackson, J., & Spencer, S. (2008). The many faces of stereotype threat: Group-and self-threat. *Journal of experimental social psychology*, *44*(3), 792–799. Doi: 10.1016/j.jesp.2007.07.005
- Wraga, M., Duncan, L., Jacobs, E. C., Helt, M., & Church, J. (2006). Stereotype susceptibility narrows the gender gap in imagined self-rotation performance. *Psychonomic Bulletin & Review*, *13*(5), 813–819.

- Wraga, M., Helt, M., Jacobs, E., & Sullivan, K. (2007). Neural basis of stereotype-induced shifts in women's mental rotation performance. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(1), 12–19. Doi: 10.3758/bf03194002
- Xu, Hanyi, Laurent Bègue, and Brad J. Bushman. "Too fatigued to care: Ego depletion, guilt, and prosocial behavior." *Journal of Experimental Social Psychology* 48.5 (2012): 1183-1186. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2012.03.007>
- Yaemsiri, S., Slining, M. M., & Agarwal, S. K. (2011). Perceived weight status, overweight diagnosis, and weight control among US adults: the NHANES 2003–2008 Study. *International journal of obesity*, 35(8), 1063. Doi: 10.1038/ijo.2010.229
- Yan, Y., & Bissell, K. (2014). The globalization of beauty: How is ideal beauty influenced by globally published fashion and beauty magazines? *Journal of Intercultural Communication Research*, 43(3), 194–214. Doi: 10.1080/17475759.2014.917432
- Yzerbyt, V., Muller, D., Batailler, C., & Judd, C. M. (in press). New recommendations for testing indirect effects in mediational models: The need to report and test component paths. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Yzerbyt, V., & Schadron, G. (1996). *Connaître et juger autrui : une introduction à la cognition sociale*. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*, 87(4), 789–793. Doi: 10.1016/j.physbeh.2006.01.01
- Zellner, D. A., Saito, S., & Gonzalez, J. (2007). The effect of stress on men's food selection. *Appetite*, 49(3), 696-699. Doi: 10.1016/j.appet.2007.06.013
- Zhao, G., Ford, E. S., Dhingra, S., Li, C., Strine, T. W., & Mokdad, A. H. (2009). Depression and anxiety among US adults: associations with body mass index. *International journal of obesity*, 33(2), 257. Doi: 10.1038/ijo.2008.268

Ziebland, S., Robertson, J., Jay, J., & Neil, A. (2002). Body image and weight change in middle age: a qualitative study. *International journal of obesity*, 26(8), 1083. Doi:

10.1038/sj.ijo.0802049

Zigerell, L. J. (2017). Potential publication bias in the stereotype threat literature: Comment on Nguyen and Ryan (2008). Doi: 10.1037/ap10000188

## Index des Figures

Figure 1 : Polyptique de la vanité, Hans Memlin (1440).....	15
Figure 2 : Portrait d'une femme, peintre anonyme de l'école flamande (1556).....	15
Figure 3 : La reine Marie-Antoinette avec ses enfants dans le parc du Trianon, Adolf Ulrich Wertmüller (1785).....	16
Figure 4 : Portrait de Lady Meux, James Whistler (1882).....	17
Figure 5 : Couvertures du magazine Vogue, 1909, 1930, 1950, 1975, 1990, 2016.....	18
Figure 6 : Illustration des résultats de l'étude 2 de Steele et Aronson (1995).....	38
Figure 7 : Campagne de prévention du surpoids adressée aux adolescents français.....	64
Figure 8 : Étude 1. Scores de performance à la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapidoshop en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée). .....	110
Figure 9 : Étude 2. Scores de performance à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).....	128
Figure 10 : Étude 2. Scores d'anxiété cognitive en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée). .....	129
Figure 11 : Étude 3. Scores de performance à la tâche d'estimation calorique en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).....	146
Figure 12 : Étude 3. Poids en grammes de M&M's® consommés en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée).....	148
Figure 13 : Schéma du modèle des processus intégrés de Schmader, Johns et Forbes (2008). .....	163
Figure 14 : Étude 4. Scores de performance des participants féminins et masculins à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée). .....	183

Figure 15 : Étude 4. Scores de performance des femmes à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée)...	185
Figure 16 : Étude 4. Scores de performance des femmes à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et du contexte de la performance. ....	186
Figure 17 : Étude 5. Scores de performance à la tâche d'estimation des calories en fonction de la condition et de la préoccupation à l'égard du poids. ....	212
Figure 18 : Étude 6. Scores de performance à la tâche de sélection alimentaire en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée). ....	234
Figure 19 : Étude 6. Scores de performance à la tâche de mesure des ressources disponibles en mémoire de travail en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée). ....	235
Figure 20 : Étude 6. Schéma de l'analyse de médiation de l'effet d'interaction de la condition et de la perception de poids sur la performance à la tâche de sélection alimentaire par la performance à la tâche de ressources en mémoire de travail. ....	237
Figure 21 : Étude 6. Poids en grammes de M&M's® consommés en fonction de la consigne de présentation de la tâche et de la perception de poids (centrée) des participantes. ....	238
Figure 22 : Exemple de publicité stigmatisant le surpoids. ....	248
Figure 23 : Forest plot de l'effet de la condition et de la perception de poids sur la performance au travers des six études. ....	261
Figure 24 : Exemple de publicité pour un produit alimentaire stigmatisant le surpoids. ....	262
Figure 25 : Exemple de publicité pour un produit alimentaire utilisant des modèles de corps « idéaux ». ....	263
Figure 26 : Illustrations de la stigmatisation du surpoids au cinéma et à la télévision. ....	268
Figure 27 : Exemple de publicité promouvant la minceur. ....	269

Figure 28 : Forest plot de l'effet de la condition et de la perception de poids sur la consommation alimentaire au travers des six études.....	270
Figure 29 : Les logos Nutriscore ( <a href="http://www.manger-bouger.fr">www.manger-bouger.fr</a> ) .....	282
Figure 30 : Exemples d'affiches visant à prévenir et lutter contre le surpoids.....	283
Figure 31 : Schéma du cercle vicieux de la perception de surpoids dans un contexte de stigmatisation du poids. ....	287
Figure 32 : Campagne « Pour toutes les beautés » de Dove.....	288
Figure 33 : Project Self-Love, Jess Fielder.....	293

## Index des Tables

Tableau 1 : Les seuils de corpulence retenus par l’OMS. ....	11
Tableau 2 : Prétest 1. Connaissance des stéréotypes sur les personnes en surpoids : moyennes, (écarts-types) et différences moyennes des évaluations sur les 6 dimensions stéréotypées en fonction de la moyenne de l’échelle (soit 3,5). ....	91
Tableau 3 : Prétest 2. Moyennes, (écarts-types) des évaluations sur les 6 dimensions en fonction du sexe de la cible pour l’ensemble des participants. ....	96
Tableau 4 : Prétest 4. Distribution des choix alimentaires des participantes. ....	101
Tableau 5 : Étude 1. Manipulation de la menace ....	107
Tableau 6 : Étude 1. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d’IMC. ....	108
Tableau 7 : Étude 1. Résultats de l’analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l’interaction de ces variables sur les scores d’émotions positives et négatives, en contrôlant l’IMC. ....	111
Tableau 8 : Étude 2. Manipulation de la menace ....	125
Tableau 9 : Étude 2. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d’IMC. ....	126
Tableau 10 : Étude 2. Moyennes (écart-types) des scores d’anxiété cognitive ....	133
Tableau 11 : Étude 3. Manipulation de la menace ....	143
Tableau 12 : Étude 3. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d’IMC. ....	144

Tableau 13 : Étude 3. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, l'ordre de la mesure, et de l'interaction de ces variables sur la consommation de Pringles® .....	149
Tableau 14 : Étude 4. Répartition du nombre de participants en fonction de leur perception de poids, de leur IMC, et de leur sexe, et proportions (en pourcentages) des participants se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.....	180
perception de poids (centrée). .....	183
Tableau 15 : Étude 4. Résultats non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, du contexte des choix, du genre, et de l'interaction de ces variables sur la performance, en contrôlant l'IMC.....	183
Tableau 16 : Étude 4. Résultats non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions positives des participants masculins, en contrôlant l'IMC, sur les données des participantes.....	184
Tableau 17 : Étude 4. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions positives des participants masculins, en contrôlant l'IMC, sur les données des participants de genre masculin.....	187
Tableau 18 : Étude 4. Résultats de l'analyse de régression de la condition, de la perception de poids, du contexte des choix, du genre, et de l'interaction de ces variables sur les scores de facilitation de peur, de dégoût, de honte, et de joie, en contrôlant l'IMC .....	189
Tableau 19 : Étude 4. Résultats de l'analyse de régression des scores de facilitation de peur, de dégoût, de honte, et de joie, sur les scores de performance. ....	191
Tableau 20 : Étude 5. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC. ....	209

Tableau 21 : Étude 5. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les scores de performance, en contrôlant l'IMC.....	212
Tableau 22 : Étude 5. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression des effets de la condition, de la préoccupation à l'égard du poids, et de l'interaction de ces variables sur les scores d'éveil émotionnel, en contrôlant l'IMC. ....	214
Tableau 23 : Étude 5. Résultats des effets de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur la consommation de M&M's <sup>®</sup> , en contrôlant l'IMC.....	215
Tableau 24 : Étude 5. Résultats de l'analyse de régression des scores d'éveil émotionnels aux quatre Temps de mesure sur la consommation de M&M's <sup>®</sup> . ....	216
Tableau 25 : Étude 6. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC. ....	232
performance à la tâche de ressources en mémoire de travail.....	237
Tableau 26 : Étude 6. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur la consommation de Pringles <sup>®</sup> , en contrôlant l'IMC.....	239
Tableau 27 : Étude 6. Saturation des catégories émotionnelles sur les facteurs extraits de l'analyse en composantes principales.....	241
Tableau 28 : Étude 6. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions négatives, en contrôlant l'IMC.....	242

Tableau 29 : Étude 6. Résultats des effets non significatifs de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les émotions positives, en contrôlant l'IMC.....	242
Tableau 30 : Étude 6. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, et de l'interaction de ces variables sur les items d'évaluation cognitive des émotions, en contrôlant l'IMC.....	245
Tableau 31 : Tableau récapitulatif des effets de la condition, de la perception de poids, de l'interaction de ces facteurs, en contrôlant l'IMC, sur les scores de performance aux tâches de sélection de plats et d'estimation des calories au travers des 6 études.....	260
Tableau 32 : Tableau récapitulatif des effets de la condition, de la perception de poids, de l'interaction de ces facteurs, et de l'IMC sur la consommation alimentaire au travers des 6 études.....	267
Tableau 33 : Les six menaces du stéréotype distinctes de Shapiro & Neuberg, 2007. ....	274
Tableau 34 : Tableau récapitulatif des effets en lien avec les scores d'émotions, de facilitation, ou d'activation émotionnelle.....	277
Tableau 35 : Nombre de participants, conditions expérimentales, prédicteurs continus, et variables contrôles par étude.....	296
Tableau 36 : Âges moyens, Indices de masse corporel moyens, et Perception de poids moyenne des participants au travers des six études.....	297
Tableau 37 : Étude 7. Manipulation de la menace .....	441
Tableau 38 : Étude 7. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC. ....	443

Tableau 39 : Étude 7. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, du contexte des choix, et de l'interaction de ces variables sur la performance, en contrôlant l'IMC.....	444
Tableau 40 : Étude 7. Résultats de l'analyse de régression de la condition, de la perception de poids, du contexte des choix, et de l'interaction de ces variables sur les scores de facilitation de peur, de dégoût, de honte, et de joie, en contrôlant l'IMC.....	446

## Annexes

### Sommaire

Annexe 1. Questionnaires de connaissance et d'adhésion aux stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids (Prétest 1).....	391
Annexe 2. Photographies et matériel utilisés pour mesurer l'adhésion aux stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids (Pré-test 2). ....	395
Annexe 3. Matériel utilisé pour la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses RapiDOShop (Études 1 et 6).....	400
Annexe 4. Questionnaire permettant de déterminer l'aliment réconfortant préféré des étudiantes de première année (Prétest 4). ....	406
Annexe 5. Échelle de perception de poids.....	408
Annexe 6. Questionnaire de renseignement préalable aux études (Études 1, 3, 4, 5, et 6). ....	409
Annexe 7. Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson <i>et al.</i> , 1988, traduction de Gaudreau et al, 2006) (Étude 1).....	411
Annexe 8. Tâche de distraction : évaluation de l'ergonomie du site de courses alimentaires RapiDOShop (Études 1 et 6).....	412
Annexe 9. Matériel utilisé pour la tâche de sélection alimentaire dans un menu de restaurant (Prétest 5, Études 2 et 4).....	414
Annexe 10. Short French State Test Worry and Emotionality Scale (Beaudoin & Desrichard, 2009) (Étude 2). ....	418

Annexe 11.	L'échelle de menace perçue situationnelle adaptée de Kang et Chasteen (2009) (Étude 2).....	419
Annexe 12.	Tâche d'estimation calorique (Études 3 et 5).....	420
Annexe 13.	Stimuli de la tâche de décision lexicale (Études 4 et 7).....	424
Annexe 14.	Tâche de distraction d'évaluation de meubles (Études 3 et 5).....	426
Annexe 15.	Anxiety Appearance Inventory (Veale <i>et al.</i> , 2014) (Étude 5). ....	427
Annexe 16.	L'Inventaire d'Anxiété État-Trait Forme Y (Bruchon-Schweitzer <i>et al.</i> , 1993) (Étude 5). ....	428
Annexe 17.	Restraint Scale (van Strien <i>et al.</i> , 2007) (Étude 5). ....	429
Annexe 18.	Le Spielberger Anxiety Inventory, State version, Short form (Marteau & Bekker, 1992) (Étude 5). ....	430
Annexe 19.	La Geneva Emotion Wheel, 3ème version (version 3.0, Scherer, 2005, validation française Fontaine <i>et al.</i> , 2007) (Étude 6). ....	431
Annexe 20.	La tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail (Étude 6).	434
Annexe 21.	Étude 7 : Menace du stéréotype et autocontrôle dans un domaine non lié à l'alimentation. ....	437
	a. Méthode .....	438
	b. Résultats .....	442
	c. Discussion .....	447



6) En général, les gens pensent que les personnes en surpoids sont drôles.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

7) En général, les gens pensent que les personnes en surpoids sont négligées.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

8) En général, les gens pensent que les personnes en surpoids sont gentilles.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

9) En général, les gens pensent que les personnes en surpoids sont bêtes.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

10) En général, les gens pensent que les personnes en surpoids sont paresseuses.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

Nous vous demandons maintenant de répondre aux mêmes questions que dans la 1ère partie de ce questionnaire. Mais cette fois-ci, nous nous intéressons à votre opinion personnelle.

1) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont chaleureuses.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

2) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont maladroit.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

3) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont sûres d'elles.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

4) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont faibles psychologiquement.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

5) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont capables de se contrôler.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

6) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont drôles.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

7) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont négligées.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

8) Personnellement, je pense que les personnes en surpoids sont gentilles.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord



**Annexe 2. Photographies et matériel utilisés pour mesurer l'adhésion aux stéréotypes relatifs aux personnes en surpoids (Pré-test 2).**



Nous vous demandons de répondre aux questions suivantes en utilisant une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 7 « tout à fait d'accord ». Entourez la réponse qui vous paraît le mieux correspondre à votre opinion au sujet de la personne sur la photo. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, répondez de la manière la plus sincère possible. Vos réponses sont anonymes et confidentielles.

1) Je trouve que cette personne à l'air chaleureuse.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

2) Je trouve que cette personne à l'air habile de ses mains.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

3) Je trouve que cette personne à l'air sûre d'elle.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

4) Je trouve que cette personne à l'air faible psychologiquement.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

5) Je trouve que cette personne à l'air capable de se contrôler.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

6) Je trouve que cette personne à l'air drôle.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

7) Je trouve que cette personne à l'air négligée.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

8) Je trouve que cette personne à l'air gentille.



4) Je trouve que cette personne à l'air faible psychologiquement.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

5) Je trouve que cette personne à l'air capable de se contrôler.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

6) Je trouve que cette personne à l'air drôle.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

7) Je trouve que cette personne à l'air négligée.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

8) Je trouve que cette personne à l'air gentille.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

9) Je trouve que cette personne à l'air bête.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

10) Je trouve que cette personne à l'air fainéante.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord

Pour finir, veuillez mentionner :

Votre genre :

- Féminin  
 Masculin  
 Autre

Votre âge (*en chiffres*) : \_\_\_\_\_

Votre langue maternelle : \_\_\_\_\_

Votre filière : \_\_\_\_\_

Votre niveau d'études (L1, L2...) : \_\_\_\_\_

Votre poids (*en chiffres*) : \_\_\_\_\_

Votre taille (*en chiffres*) : \_\_\_\_\_

Veuillez sélectionner, ci-dessous, le numéro correspondant à la proposition à la façon dont vous vous percevez.

1	2	3	4	5	6	7
Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	Normal.e	Un peu trop gros.se	Trop gros.se	Beaucoup trop gros.se

**Annexe 3. Matériel utilisé pour la tâche de sélection alimentaire sur le site de courses Rapiishop (Études 1 et 6).**

*Plats proposés sur le site de courses alimentaires Rapiishop*

Entrées :

<p><i>Macédoine de légumes à la mayonnaise</i></p>		<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carottes</li> <li>• Navets</li> <li>• Haricots verts</li> <li>• Petits pois</li> <li>• Mayonnaise</li> <li>• Sel, poivre</li> </ul>
--	---	--

	<p><i>Tomate mozzarella Di Burrata et son pesto</i></p>	<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomates</li> <li>• Mozzarella di Buffala</li> <li>• vinaigre</li> <li>• Basilic</li> <li>• Parmesan</li> <li>• Huile d'olive</li> <li>• Pignons de pin</li> </ul>
---	---	--

	<p><i>Crème d'Asperges</i></p>	<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asperges</li> <li>• Beurre</li> <li>• Farine</li> <li>• Oignons</li> <li>• Echalotes</li> <li>• Crème fraîche</li> <li>• Lait</li> <li>• Ciboulette</li> <li>• Sel, poivre.</li> </ul>
--	--------------------------------	---

	<p><i>Rouleau de Printemps</i></p>	<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galettes de riz</li> <li>• Crevettes</li> <li>• Carottes</li> <li>• Vermicelles de riz</li> <li>• Soja</li> <li>• Gingembre</li> <li>• Menthe</li> <li>• Laitue</li> <li>• Sauce Nuoc Mâm</li> </ul>
---	------------------------------------	---

Plats à base de poisson :

	<p><i>Dos de cabillaud et écrasé de pommes de terre aux olives et tomates confites</i></p>	<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabillaud</li> <li>• Pommes de terre</li> <li>• Lait</li> <li>• Tomates confites</li> <li>• Olives noires</li> <li>• Basilic</li> <li>• Huile d'olive</li> </ul>
---	--	---

	<b>Couloubiac</b> au Saumon	Ingrédients
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâte feuilletée</li> <li>• Riz</li> <li>• Oeufs durs</li> <li>• Champignons</li> <li>• Ail</li> <li>• Persil</li> <li>• Saumon</li> <li>• Crème fraîche</li> </ul>

<i>Lasagnes d'épinards au saumon</i>		Description
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâte à lasagne</li> <li>• Épinards</li> <li>• Crème fraîche</li> <li>• Saumon</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Parmesan</li> <li>• Huile d'olive</li> <li>• Sel, poivre</li> </ul>

<b>Paëlla</b> Recette Espagnole		Ingrédients
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riz</li> <li>• Moules</li> <li>• Calamars</li> <li>• Gambas</li> <li>• Huile d'olive</li> <li>• Oignons</li> <li>• Ail</li> <li>• Tomates</li> <li>• Epices</li> <li>• Sel, poivre</li> </ul>

Plats à base de viande :

	<b>Rôti de boeuf braisé aux pommes de terre</b>	Ingrédients
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôti</li> <li>• Lard</li> <li>• Oignons</li> <li>• Ail</li> <li>• Sucre</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait</li> <li>• Huile</li> <li>• Thym</li> <li>• Romain</li> <li>• Basilic</li> <li>• Sel, poivre</li> </ul>

<b>Blanquette de veau et riz blanc</b>		Ingrédients
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veau</li> <li>• Carottes</li> <li>• Poireaux</li> <li>• Oignons</li> <li>• Ail</li> <li>• Echalotes</li> <li>• Céleri</li> <li>• Citron</li> <li>• Champignons de Paris</li> <li>• Vin blanc</li> <li>• Oeufs</li> <li>• Crème fraîche</li> <li>• Farine</li> <li>• Beurre</li> <li>• Persil</li> <li>• Thym</li> <li>• Laurier</li> <li>• Persil</li> </ul>

<b>Dinde au lait de coco et au curry, accompagnée de riz</b>		Ingrédients
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinde</li> <li>• Oignon</li> <li>• Lait de coco</li> <li>• Curry</li> <li>• Gingembre</li> <li>• Bouillon de volaille</li> <li>• Ail</li> <li>• Sel, poivre</li> </ul>



*Couscous à la viande*

**Ingrédients**

- Agneaux
- Prunes
- Merguez
- Graines à couscous
- Pois chiches
- Carottes
- Tomates
- Navets
- Courgettes
- Oignons
- Celeri
- Concentré de tomates
- Persil
- Épices
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Desserts :



**Tarte Tatin**

**Ingrédients**

- Pommes
- Beurre
- Sucre
- Pâte brisée
- Cannelle



*Mousse au chocolat noir 70%*

**Ingrédients**

- Chocolat noir 70%
- Oeufs



*Panna cotta et coulis de fruits rouges*

**Ingrédients**

- Crème fraîche
- Gélatine
- Sucre
- Vanille
- Fraises
- Framboises
- Myrtilles



*Assortiments de glaces (2 boules au choix)*

**Ingrédients**

- Sirop de sucre
- Sucre
- Crème fraîche
- Oeufs

En fonction du parfum :

- Banane
- Vanille
- Fraise
- Cassis
- Pistache
- Chocolat
- Melon
- Mangue

### Questionnaire de la tâche de performance

Vous allez répondre aux questions suivantes en sélectionnant la réponse que vous pensez être correcte. Pour ce faire, nous vous demandons de bien vouloir **aller visiter les pages des aliments présentés sur le site** de courses alimentaires (**titre du plat, ingrédients et photos**). Notez que pour chaque plat, la même quantité vous est proposée.

Quelle est l'entrée la moins calorique parmi celles proposées ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Macédoine de Légumes à la Mayonnaise
- Tomate mozzarella Di Burrata et son pesto
- Crème d'asperges
- Rouleau de Printemps

Quel est le plat à base de poisson le moins calorique parmi ceux proposés ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Dos de cabillaud et écrasé de pommes de terre aux olives et tomates confites
- Couloubiac de saumon
- Lasagnes d'épinards au saumon
- Paëlla recette espagnole

Quel est le plat à base de viande le moins calorique parmi ceux proposés ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Rôti de bœuf et pommes de terre au four
- Blanquette de veau et riz blanc
- Dinde au lait de coco et au curry accompagnée de riz
- Couscous à la viande

Quel est le dessert le moins calorique parmi ceux proposés ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Tarte tatin
- Mousse au chocolat noir 70%
- Panna Cotta et son coulis de fruits rouges
- Assortiment de 2 boules de glaces

Quelle est l'entrée contenant le moins de glucides parmi celles proposées ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Macédoine de Légumes à la Mayonnaise
- Tomate mozzarella Di Burrata et son pesto
- Crème d'asperges
- Rouleau de Printemps

Quel est le plat à base de poisson contenant le moins de glucides parmi ceux proposés ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Dos de cabillaud et écrasé de pommes de terre aux olives et tomates confites
- Couloubiac de saumon
- Lasagnes d'épinards au saumon
- Paëlla recette espagnole

Quel est le plat à base de viande contenant le moins de glucides parmi ceux proposés ?

*Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Rôti de bœuf et pommes de terre au four
- Blanquette de veau et riz blanc
- Dinde au lait de coco et au curry accompagnée de riz
- Couscous à la viande

Quel est le dessert contenant le moins de glucides parmi ceux proposés ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Tarte tatin
- Mousse au chocolat noir 70%
- Panna Cotta et son coulis de fruits rouges
- Assortiment de 2 boules de glaces

Quelle est l'entrée contenant le moins de lipides parmi celles proposées ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Macédoine de Légumes à la Mayonnaise
- Tomate mozzarella Di Burrata et son pesto
- Crème d'asperges
- Rouleau de Printemps

Quel est le plat à base de poisson contenant le moins de lipides parmi ceux proposés ?

*Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Dos de cabillaud et écrasé de pommes de terre aux olives et tomates confites
- Coulubiak de saumon
- Lasagnes d'épinards au saumon
- Paëlla recette espagnole

Quel est le plat à base de viande contenant le moins de lipides parmi ceux proposés ?

*Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Rôti de bœuf et pommes de terre au four
- Blanquette de veau et riz blanc
- Dinde au lait de coco et au curry accompagnée de riz
- Couscous à la viande

Quel est le dessert contenant le moins de lipides parmi ceux proposés ? *Veillez cliquer sur la réponse que vous choisissez.*

- Tarte tatin
- Mousse au chocolat noir 70%
- Panna Cotta et son coulis de fruits rouges
- Assortiment de 2 boules de glaces

*Questions permettant d'évaluer la difficulté et la réussite à la tâche de performance*

A quel point avez-vous trouvé la tâche de choix d'aliments difficile ?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très facile				Moyennement difficile					Très difficile
A quel point pensez-vous avoir réussi la tâche de choix d'aliments ?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je n'ai pas du tout réussi				J'ai moyennement réussi					J'ai parfaitement réussi

#### **Annexe 4. Questionnaire permettant de déterminer l'aliment réconfortant préféré des étudiantes de première année (Prétest 4).**

Afin de réaliser une étude portant sur l'alimentation, nous avons besoin de savoir quels aliments de type, vous et vos camarades préférez consommer.

Pour ce faire, nous allons vous présenter huit catégories d'aliments. Chaque catégorie regroupe plusieurs aliments : dans la catégorie « biscuits classiques au chocolat », on retrouve par exemple des Petit-écoliers au chocolat, des Princes, ou des Cookies au chocolat. Chaque catégorie d'aliments est illustrée au moyen de photographie d'aliments vendus dans le commerce afin de vous aider dans votre choix. Vous devrez sélectionner des catégories d'aliments en fonction de vos préférences. Ainsi, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, nous voulons connaître vos goûts. Veuillez donc répondre de la façon la plus sincère et spontanée possible. Vos réponses sont anonymes et confidentielles.

Nous vous demandons de sélectionner, parmi la liste de catégories ci-dessous, les trois catégories d'aliments que vous préférez.

- barres chocolatées
- biscuits classiques au chocolat
- biscuits classiques aux fruits
- biscuits moelleux
- biscuits secs
- bonbons
- bonbons au chocolat et chocolats

Nous allons maintenant vous demander de classer ces trois catégories d'aliments par ordre de préférence. Plus précisément, l'aliment que vous classerez en premier sera celui que vous aimez le plus, et celui que vous classerez en troisième sera celui que vous aimerez le moins, parmi la liste de ces trois catégories d'aliments que vous avez sélectionnées.

Veuillez maintenant sélectionner, parmi les trois catégories d'aliments sélectionnées, celle que vous classez en première position (celle que vous aimez le plus).

- Choix 1
- Choix 2

- Choix 3

Veillez sélectionner, parmi les trois catégories d'aliments sélectionnées, celle que vous classez en seconde position (celle que vous aimez un peu moins que celle sélectionnée précédemment).

- Choix 1
- Choix 2
- Choix 3

Veillez sélectionner, parmi les trois catégories d'aliments sélectionnées, celle que vous classez en troisième position (celle que vous aimez le moins parmi les catégories sélectionnées précédemment).

- Choix 1
- Choix 2
- Choix 3

Pour finir, veuillez mentionner :

Votre genre :

- Féminin
- Masculin
- Autre

Votre âge (*en chiffres*) : \_\_\_\_\_

Votre langue maternelle : \_\_\_\_\_

Votre filière : \_\_\_\_\_

Votre niveau d'études (L1, L2...): \_\_\_\_\_

## Annexe 5. Échelle de perception de poids

Veillez sélectionner, ci-dessous, le numéro correspondant à la proposition à la façon dont vous vous percevez.

1	2	3	4	5	6	7
Beaucoup	Trop	Un peu	Normal.e	Un peu	Trop	Beaucoup
trop	maigre	trop		trop	gros.se	trop
maigre		maigre		gros.se		gros.se

**Annexe 6. Questionnaire de renseignement préalable aux études (Études 1, 3, 4, 5, et 6).**

Avant de participer à l'étude, nous avons besoin de mieux vous connaître. Veuillez donc répondre de la façon la plus sincère et spontanée possible.

Quel est votre genre :

- Féminin
- Masculin
- Autre

Quel est votre âge (*en chiffres*) ? \_\_\_\_\_

Quelle est votre langue maternelle ? \_\_\_\_\_

Êtes-vous étudiant.e ?

- Oui
- Non

Si oui, en quelle discipline ?

- Psychologie
- Droit
- Économie
- Lettres
- Histoire de l'art
- STAPS
- Autre, précisez : \_\_\_\_\_

En quelle année êtes-vous étudiant.e ?

- L1
- L2
- L3

M1

M2

En quelle année avez-vous eu votre bac ? \_\_\_\_\_

Quel bac avez-vous eu ? \_\_\_\_\_

Dans quelle ville habitez-vous ? \_\_\_\_\_

Comment vous rendez-vous à l'université la plupart du temps ?

Transports en commun

Voiture

Scooter / Moto

À pied

À vélo

Quelle est (en minutes) la durée du trajet entre votre domicile et l'université ? \_\_\_\_\_

Souhaitez-vous rester aux alentours de Paris après vos études ?

Oui

Non

Si non, où souhaiteriez-vous partir ? \_\_\_\_\_

Quel est votre poids (*en chiffres*) ? \_\_\_\_\_

Quelle est votre taille (*en chiffres*) ? \_\_\_\_\_

Veillez sélectionner, ci-dessous, le numéro correspondant à la proposition à la façon dont vous vous percevez.

1	2	3	4	5	6	7
Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	Normal.e	Un peu trop gros.se	Trop gros.se	Beaucoup trop gros.se

**Annexe 7. Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson *et al.*, 1988, traduction de Gaudreau *et al.*, 2006) (Étude 1).**

En pensant à vous, et à la façon dont vous vous sentez normalement, à quel point vous sentez-vous, en ce moment même :

Motivé(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Angoissé(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Excité(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Fâché(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Fort(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Coupable	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Effrayé(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Hostile	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Enthousiaste	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Fier(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Irrité(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Alerte	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Honteux(se)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Inspiré(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Nerveux(se)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Déterminé(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Attentif(ve)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Agité(e)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Actif(ve)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement
Crainitif(ve)	Pas du tout	1	2	3	4	5	Extrêmement

**Annexe 8. Tâche de distraction : évaluation de l'ergonomie du site de courses alimentaires Rapidoshop (Études 1 et 6).**

Voici maintenant quelques questions au sujet de l'**ergonomie** du site de courses en ligne. Plus précisément, nous cherchons à savoir s'il est utilisable en l'état. Veuillez faire preuve d'un maximum de **spontanéité** et **d'honnêteté**.

	Pas du tout (1)	(2)	(3)	(4)	(5) Moyenne ment	(6)	(7)	(8)	(9)	Tout à fait (10)
Avez-vous trouvé facilement toutes les informations dont vous aviez besoin?	<input type="radio"/>									
Le style du site était-il suffisamment épuré à votre goût ?	<input type="radio"/>									
Avez-vous eu le sentiment de toujours pouvoir vous repérer sur le site ?	<input type="radio"/>									
Le temps de lecture des pages était-il suffisamment court à votre goût ?	<input type="radio"/>									
Les images présentées sur le site étaient-elles de bonne qualité ?	<input type="radio"/>									
Les contenus étaient-ils	<input type="radio"/>									

suffisamment concis ?										
Les sources d'information étaient-elles claires et bien détaillées ?	<input type="radio"/>									
Y avait-il une organisation logique des éléments du site ?	<input type="radio"/>									
Le site contenait-elle des fautes d'orthographe ?	<input type="radio"/>									
Trouvez-vous ce site complexe ?	<input type="radio"/>									
Pensez-vous que vous pourriez utiliser ce site de manière fréquente ?	<input type="radio"/>									
Avez-vous eu besoin de faire appel à l'expérimenta- trice pour utiliser le site ?	<input type="radio"/>									
Tout le monde pourrait-il, selon vous, comprendre rapidement le fonctionneme- nt de ce site ?	<input type="radio"/>									
Aviez-vous déjà entendu parler de ce site ?	<input type="radio"/>									

**Annexe 9. Matériel utilisé pour la tâche de sélection alimentaire dans un menu de restaurant (Prétest 5, Études 2 et 4).**

**Entrées :**

Tomate mozzarella Di Burrata et son pesto



Macédoine de Légumes à la Mayonnaise



Rouleau de Printemps



Crème d'asperges



Veillez cocher l'entrée que vous pensez être la MOINS CALORIQUE. *Notez que pour chaque plat, la même quantité vous est proposée.*

- Tomate mozzarella Di Burrata et son pesto
- Macédoine de Légumes à la Mayonnaise
- Rouleau de Printemps
- Crème d'asperges

**Plats à base de poisson :**

Sole sauce hollandaise accompagnée de sa polenta



Filet de saumon à la plancha accompagné d'une purée de pommes de terre



Cabillaud en sauce (Lait de Coco et curry) accompagné de riz



Couscous de Lotte (semoule à l'huile d'olive), pois chiches et fruits secs



Veillez cocher le plat à base de poisson que vous pensez être le MOINS CALORIQUE.

*Notez que pour chaque plat, la même quantité vous est proposée.*

- Sole sauce hollandaise accompagnée de sa polenta
- Cabillaud en sauce (Lait de Coco et curry) accompagné de riz
- Filet de saumon à la plancha accompagné d'une purée de pommes de terre
- Couscous de Lotte (semoule à l'huile d'olive), pois chiches et fruits secs

**Plats à base de viande :**

Côte de bœuf à la plancha accompagnée d'une purée de pommes de terre



Dinde en sauce (Lait de Coco et curry) accompagnée de riz



Couscous de poulet (semoule à l'huile d'olive), pois chiches et fruits secs



Escalope de veau à la Normande (crème fraîche et champignons) accompagnée de sa polenta



Veillez cocher le plat à base de viande que vous pensez être le **MOINS CALORIQUE** :  
*Notez que pour chaque plat, la même quantité vous est proposée.*

- Côte de bœuf à la plancha accompagnée d'une purée de pommes de terre
- Dinde en sauce (Lait de Coco et curry) accompagnée de riz
- Couscous de poulet (semoule à l'huile d'olive), pois chiches et fruits secs
- Escalope de veau à la Normande (crème fraîche et champignons) accompagnée de sa polenta

**Desserts :**

Tarte tatin



Crème brûlée



Sorbet de poire



Panna cotta et son coulis de fruit rouge

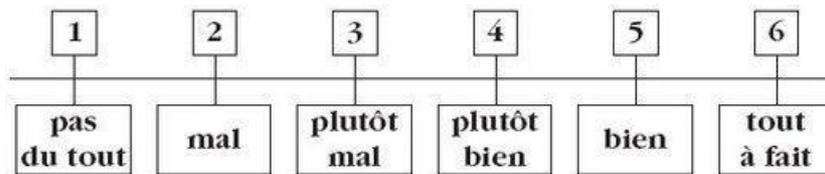


Veillez cocher le dessert que vous pensez être le **MOINS CALORIQUE** : *Notez que pour chaque plat, la même quantité vous est proposée.*

- Tarte tatin
- Crème brûlée
- Sorbet de poire
- Panna cotta et son coulis de fruit rouge

**Annexe 10. Short French State Test Worry and Emotionality Scale (Beaudoin & Desrichard, 2009) (Étude 2).**

Un certain nombre de phrases décrivant ce que peut ressentir une personne à un moment donné sont écrites dans le tableau ci-dessous. Vous devrez bien lire chaque phrase et indiquer, pour chacune, si vous pensez qu'elle décrit bien ce que vous ressentez maintenant.



Maintenant...	1	2	3	4	5	6
1. Je pense à des choses qui me préoccupent	<input type="checkbox"/>					
2. Je me sens détendu (e)	<input type="checkbox"/>					
3. Je ne peux m'empêcher de penser que le test va peut-être mal se passer	<input type="checkbox"/>					
4. Je sens que mon cœur bat vite	<input type="checkbox"/>					
5. Je me sens calme	<input type="checkbox"/>					
6. J'ai peur de perdre mes moyens pendant le test	<input type="checkbox"/>					

**Annexe 11. L'échelle de menace perçue situationnelle adaptée de Kang et Chasteen (2009) (Étude 2).**

Pour terminer, veuillez indiquer à quel point vous êtes en accord ou non avec chacune des affirmations présentées ci-dessous en entourant le numéro de l'échelle qui reflète le mieux votre réaction lorsque vous répondiez à ce questionnaire.

Lorsque je remplissais ce questionnaire, j'avais l'impression que l'on allait penser que je ne connaissais rien à la nutrition et que j'allais devoir prouver le contraire.

1	2	3	4	5
Fortement en désaccord				Fortement en accord

Lorsque je remplissais ce questionnaire, je pensais qu'on allait sous-estimer mes capacités en nutrition à cause de mon poids.

1	2	3	4	5
Fortement en désaccord				Fortement en accord

Lorsque je remplissais ce questionnaire, j'avais le sentiment que l'on allait évaluer mes capacités en nutrition de manière biaisée à cause de mon poids.

1	2	3	4	5
Fortement en désaccord				Fortement en accord

Lorsque je remplissais ce questionnaire, j'avais l'impression qu'on s'attendait à ce que je ne réussisse pas la tâche de nutrition à cause de mon poids.

1	2	3	4	5
Fortement en désaccord				Fortement en accord

**Annexe 12. Tâche d'estimation calorique (Études 3 et 5).**

Vous allez maintenant devoir estimer l'apport calorique de plusieurs aliments.

Veillez sélectionner la réponse correspondant à ce qui vous semble le plus juste.

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Chips** ?

570

750

930

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes d'Olives vertes** ?

205

313

421

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Jambon blanc** ?

134

278

422

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Gigot d'agneau** ?

123

269

415

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Nuggets de poulet** ?

246

78

190

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Saumon** ?

364

179

632

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Cabillaud** ?

- 79
- 312
- 145

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Poisson pané** ?

- 300
- 436
- 238

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Noix de Saint-Jacques** ?

- 84
- 148
- 312

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Yaourt Nature** ?

- 46
- 126
- 216

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Camembert** ?

- 282
- 436
- 138

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Parmesan** ?

- 578
- 393
- 201

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Feta** ?

- 261
- 129
- 78

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Banane** ?

- 95
- 188
- 281

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Pamplemousse** ?

- 35
- 120
- 210

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Fraises** ?

- 213
- 33
- 333

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Raisins** ?

- 74
- 174
- 271

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Popcorns sucrés** ?

- 393
- 753
- 113

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Célébrations** ?

- 497
- 333
- 229

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Pain au chocolat** ?

400

300

200

Selon vous, combien y a-t-il de calories dans **100 grammes de Choux à la crème** ?

220

330

124

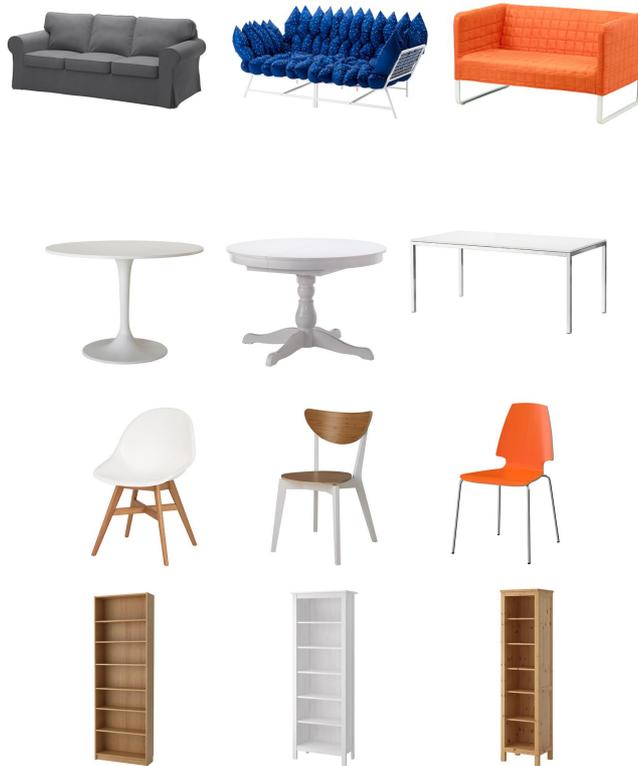
### Annexe 13. Stimuli de la tâche de décision lexicale (Études 4 et 7).

	Stimuli émotionnels	Fréquence stimuli émotionnels	Nombre de lettres stimuli émotionnels	Nombre syllabes stimuli émotionnels	Stimuli neutres	Fréquence stimuli neutres	Nombre de lettres stimuli neutres	Nombre syllabes stimuli neutres	Stimuli "non-mots"		Nombre de lettres stimuli "non-mots"
Peur	angoissé	2,57	8	3	acrobate	2,57	8	3	sormier	roulbau	8
	anxieux	6,35	7	2	assises	6,55	7	2	tyanose	foriune	7
	apeuré	2,36	6	3	ajusta	2,5	6	3	canole	traipe	6
	craintes	7,03	8	2	couchant	6,82	8	2	cradisce	cirances	8
	inquiet	23,38	7	2	ivresse	17,5	7	2	bougure	sopaire	7
	nerveux	21,82	7	2	navires	22,16	7	2	salubale	chancou p	7
	tendu	25,68	5	2	tissu	25,95	5	2	vidor	roudo	5
Emotions positives	joyeux	26,69	6	2	jetait	33,85	6	2	rotute	tesfon	6
	content	51,22	7	2	compter	52,77	7	2	défeter	sanquet	7
	serein	3,72	6	2	satyre	3,85	6	2	lompon	bimace	6
	confiant	4,73	8	2	chameaux	4,73	8	2	revensir	tosseau	8
	enthousiaste	5,88	12	3	enchaînement	3,72	12	3	maripol atron	délubér opent	12
	optimiste	3,11	9	3	ouvrières	2,5	9	3	heulente r	endigne ur	9
	ravi	11,42	4	2	revu	14,8	4	2	peil	colu	4
Dégout	dégoût	27,97	6	2	dessus	27,23	6	2	ablire	danvire	6
	écœuré	2,64	7	3	établis	2,7	7	3	panalet	robulen	7
	répugné	0,47	7	3	résumés	0,47	7	3	adrouin	edulmir	7
	répulsion	4,66	9	3	réservoir	4,59	9	3	enfoufir	girenvin t	9
	nausée	7,91	6	2	nappes	7,5	6	2	bramal	crouas	6
	aversion	2,57	8	3	argentin	2,57	8	3	limanor e	mosabil e	8
	révulsé	0,14	7	3	recoupé	0,14	7	3	gadrouit	silaire	7
Honte	honteux	13,04	7	2	humains	10	7	2	Transoi	Houvare	7
	pathétique	8,18	10	4	passerelle	8,45	10	4	Misandr ule	Latrasoi le	10

	humilié	2,16	7	3	hameçon	2,5	7	3	Fuchire	Nivable	7
	mépris	36,55	6	2	manche	35,41	6	2	Moudin	Roblus	6
	exposé	5,07	6	3	essuyé	5	6	3	Laipas	Delone	6
	faible	40,95	6	2	fleuve	39,32	6	2	Bévoit	Celant	6
	incapable	4,66	9	3	intéresse	34,39	9	3	Jostrolu t	Calopibl e	9

**Annexe 14. Tâche de distraction d'évaluation de meubles (Études 3 et 5).**

Nous allons vous demander de remplir le prétest suivant pour une autre étude. Il s'agit pour vous d'évaluer à quel point des meubles Ikea vous plaisent et vous les trouvez robustes.



Veillez évaluer, sur l'échelle suivante, à quel point ce meuble **vous plaît** (de 0 = ne me plaît pas du tout, à 100 = me plaît énormément)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



Veillez évaluer, sur l'échelle suivante, à quel point ce meuble vous paraît **robuste, solide** (de 0 = ce meuble ne me paraît pas du tout solide, à 100 = ce meuble me paraît extrêmement solide)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



**Annexe 15. Anxiety Appearance Inventory (Veale *et al.*, 2014) (Étude 5).**

Veillez indiquer, d'après votre expérience, à quelle fréquence chacune des affirmations suivantes s'applique à vous.

	Pas du tout	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
Je vérifie mon apparence (e.g. dans les miroirs, en me touchant avec les doigts ou en prenant des photos de moi)	<input type="radio"/>				
Je compare des aspects de mon apparence à ceux des autres	<input type="radio"/>				
J'évite les situations ou les gens à cause de mon apparence	<input type="radio"/>				
Je pense à comment camoufler ou altérer mon apparence	<input type="radio"/>				
J'évite les surfaces réfléchissantes, les photos ou les vidéos de moi-même	<input type="radio"/>				
J'essaie de camoufler ou altérer certains aspects de mon apparence	<input type="radio"/>				
Je blâme les événements passés ou les raisons qui expliquent ce à quoi je ressemble aujourd'hui	<input type="radio"/>				
Je suis focalisée sur ce à quoi je pense ressembler plutôt que sur ce qui m'entoure	<input type="radio"/>				
Je discute de mon apparence avec les autres ou leur pose des questions à ce sujet	<input type="radio"/>				
J'essaie d'empêcher les gens de voir certains aspects de mon apparence dans certaines situations (e.g. en changeant de posture, en évitant les lumières vives)	<input type="radio"/>				

**Annexe 16. L'échelle d'Anxiété Trait issue de l'Inventaire d'Anxiété État-Trait  
Forme Y (Bruchon-Schweitzer *et al.*, 1993) (Étude 5).**

Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis sélectionnez, parmi les 4 points à droite, celui qui correspond le mieux à ce que vous ressentez EN GÉNÉRAL. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Veuillez répondre spontanément et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments habituels.

	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens nerveuse et agitée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens contente de moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je voudrais être aussi heureuse que les autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un sentiment d'échec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens reposée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai tout mon sang froid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je ne peux plus les surmonter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'inquiète à propos de choses sans importance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens heureuse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai des pensées qui me perturbent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je manque de confiance en moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends facilement des décisions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens incompétente, pas à la hauteur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis satisfaite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des idées sans importance trottant dans ma tête me dérangent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends les déceptions tellement à cœur que je les oublie difficilement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis une personne posée, solide, stable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je deviens tendue et agitée quand je réfléchis à mes soucis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Annexe 17. Restraint Scale (van Strien *et al.*, 2007) (Étude 5).**

A quelle fréquence faites-vous des régimes amaigrissants ?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Une fluctuation de votre poids de 2.5 kilos affecterait-elle la façon dont vous vivez votre vie ?

Pas du tout	Légèrement	Modérément	Beaucoup
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mangez-vous raisonnablement devant les autres et déraisonnablement lorsque vous êtes seule ?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Passez-vous trop de temps à penser à la nourriture ?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ressentez-vous de la culpabilité après avoir trop mangé ?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A quel point êtes-vous consciente de ce que vous mangez ?

Pas du tout	Légèrement	Modérément	Beaucoup
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Annexe 18. Le Spielberger Anxiety Inventory, State version, Short form (Marteau & Bekker, 1992) (Étude 5).**

Veillez évaluer à quel point chaque proposition correspond à ce que vous ressentez maintenant, au moment présent. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Répondez spontanément et le plus fidèlement possible en fonction de ce que vous ressentez en ce moment.

	Pas du tout	Un petit peu	Modérément	Beaucoup
Je me sens calme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens tendue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens fâchée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens relaxée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens satisfaite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens inquiète	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Annexe 19. La Geneva Emotion Wheel, 3ème version (version 3.0, Scherer, 2005, validation française Fontaine *et al.*, 2007) (Étude 6).**

*Consignes préparatoires*

Information importante : la consigne suivante vous demandera 2min de lecture. Merci de la parcourir attentivement pour le bon déroulement de l'étude.

Nous vous demandons à nouveau de penser à ce que vous ressentez en ce moment. Nous voudrions savoir quelle(s) émotion(s) vous ressentez.

Afin de faciliter le choix du type d'émotion que vous venez de ressentir, 20 émotions différentes sont proposées et ordonnées de façon circulaire ci-dessous.

**Veillez noter que les mots utilisés correspondent souvent à une grande famille d'émotions (plus vaste).** Par conséquent, il est possible que ces mots représentent toute une gamme d'émotions similaires.

Ainsi, la famille d'émotions « Colère » englobe plusieurs émotions dont la rage, la contrariété, l'irritation, l'indignation, la fureur, l'exaspération, ou encore le fait d'être très en colère. De la même manière, la famille « Peur » comprend aussi l'anxiété, l'inquiétude, l'appréhension, l'effroi ou la panique.

Veillez choisir la famille d'émotions qui semble le mieux correspondre à ce que vous ressentez en ce moment même, même si les mots proposés sur la feuille peuvent ne pas refléter tous les aspects de votre vécu.

Ensuite déterminez avec quelle intensité vous ressentez cette émotion et cliquez sur un des cercles correspondant au « rayon » émotionnel que vous avez sélectionné : plus le diamètre du cercle est grand, plus l'intensité de l'émotion est forte.

Pour les émotions peu intenses, veuillez cocher un des plus petits cercles du rayon. Au contraire, si l'émotion est très intense, veuillez cocher le plus grand cercle du rayon.

Si vous ne ressentez aucune émotion, veuillez sélectionner le demi-cercle du haut au centre de la roue (« Aucune »).

Si vous ressentez une émotion très différente de celles proposées dans la roue, veuillez sélectionner le demi-cercle du bas (« Autre »). Vous pourrez ensuite nous décrire cette émotion par écrit.

### *Rappel de la consigne*

Pensez à ce que vous ressentez en ce moment. Nous voudrions savoir quelle(s) émotion(s) vous ressentez.

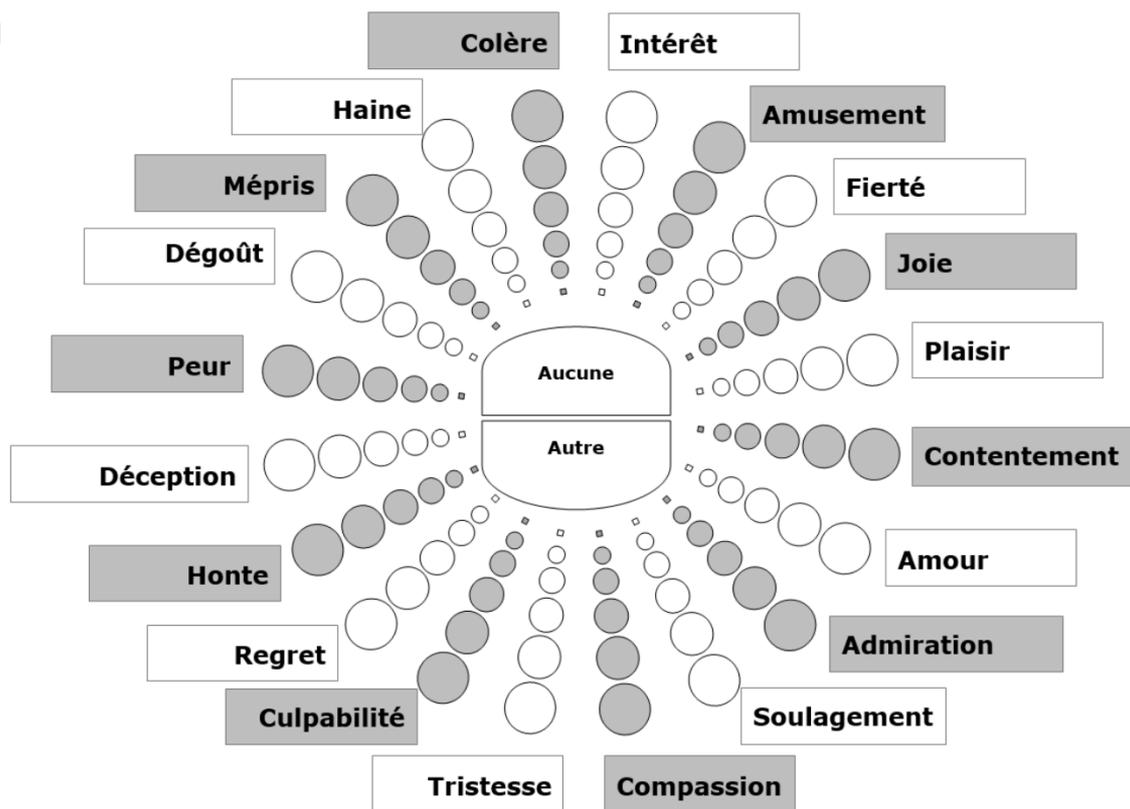
Veillez choisir la famille d'émotions qui semble le mieux correspondre à ce que vous ressentez en ce moment même, même si les mots proposés sur la feuille peuvent ne pas refléter tous les aspects de votre vécu.

Ensuite déterminez avec quelle intensité vous ressentez cette émotion et cliquez sur un des cercles correspondant au « rayon » émotionnel que vous avez sélectionné : plus le diamètre du cercle est grand, plus l'intensité de l'émotion est forte.

Pour les émotions peu intenses, veuillez cocher un des plus petits cercles du rayon. Au contraire, si l'émotion est très intense, veuillez cocher le plus grand cercle du rayon.

Si vous ne ressentez aucune émotion, veuillez sélectionner le demi-cercle du haut au centre de la roue (« Aucune »).

Si vous ressentez une émotion très différente de celles proposées dans la roue, veuillez sélectionner le demi-cercle du bas (« Autre »). Vous pourrez ensuite nous décrire cette émotion par écrit.



Si vous pensez qu'une ou plusieurs autre(s) émotion(s) résume(nt) ce que vous avez ressenti, vous pouvez l'indiquer ci-dessous.

---



---

**Annexe 20. La tâche de mesure de la réduction des ressources en mémoire de travail (Étude 6).**

*Consignes et suites à mémoriser*

Vous allez tout de suite devoir sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert les moins caloriques.

Juste avant, merci de retenir scrupuleusement l'association suivante : **1 - BXWU**

Vous venez de sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert **les moins caloriques**.

Veillez, pour la suite, mémoriser scrupuleusement l'association suivante : **2 - YUIR**

Vous allez tout de suite devoir sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert **les moins glucidiques**.

Veillez, pour la suite, mémoriser scrupuleusement l'association suivante : **3 - ODGP**

Vous venez de sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert **les moins glucidiques**.

Veillez, pour la suite, mémoriser scrupuleusement l'association suivante : **4 - MIFX**

Vous allez tout de suite devoir sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert **les moins lipidiques**.

Veillez, pour la suite, mémoriser scrupuleusement l'association suivante : **5 - NHUJ**

Vous venez de sélectionner l'entrée, le plat à base de poisson, le plat à base de viande et le dessert **les moins lipidiques**.

Veillez, pour la suite, mémoriser scrupuleusement l'association suivante : **6 - AKJI**

*Questionnaire à choix multiples de rappel*

Lors de la tâche précédente, il vous a été demandé à plusieurs reprises de mémoriser l'association entre un chiffre et une suite de lettres. Merci de **sélectionner les suites de lettres qui vous ont été présentées.**

Quelle suite de lettres était associée au chiffre **1** ?

- BDXL
- SHDZ
- BXWU
- FPME
- QBUD

Quelle suite de lettres était associée au chiffre **2** ?

- DLEV
- BUXA
- VZFU
- OMCF
- YUIR

Quelle suite de lettres était associée au chiffre **3** ?

- UCPQ
- ODGP
- YPXC
- SNRQ
- NWDZ

Quelle suite de lettres était associée au chiffre **4** ?

- MIFX
- HSXO
- QCYW
- DFOP
- HAOK

Quelle suite de lettres était associée au chiffre **5** ?

PFVO

FPEJ

NHUJ

VJEG

EAFR

Quelle suite de lettres était associée au chiffre **6** ?

JQLD

AKJI

ZART

MGRK

QHVI

## **Annexe 21. Étude 7 : Menace du stéréotype et autocontrôle dans un domaine non-lié à l'alimentation**

Les différentes études réalisées dans le cadre de ce travail doctoral ont permis de constater que les femmes se percevant en surpoids peuvent subir les effets délétères de la menace du stéréotype liée au surpoids à des tâches de performance liées au domaine de l'alimentation. Néanmoins, les personnes en surpoids sont la cible de nombreux stéréotypes dont certains ne sont pas liés à l'alimentation, mais ont, par exemple, trait à leur personnalité, leur intelligence, ou leurs compétences professionnelles (Allon, 1982 ; Butler, Ryckman, Thornton, & Bouchard, 1993 ; Musher-Eizenman, Holub, Miller, Goldstein, & Edwards-Leeper, 2004 ; Schwartz *et al.*, 2003). Nous avons de ce fait souhaité déterminer si l'activation d'autres stéréotypes – relatifs au surpoids et non liés au domaine de l'alimentation - pouvait également générer une diminution de la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids, et ce dans un domaine qui n'est pas en lien avec le domaine de l'alimentation.

Pour ce faire, nous avons mené une étude à l'occasion de laquelle les participantes étaient confrontées au stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme manquant d'autocontrôle (Puhl & Heuer, 2009), puis devaient réaliser une tâche classique d'autocontrôle sans lien avec l'alimentation (Cold Pressor Task, Baker, & Kirsch, 1991). Les Prétests 1 et 2 nous avaient effectivement permis de conclure que les étudiants de première année connaissaient ce stéréotype, et y adhéraient. Nous pensions alors (H1) que, plus les femmes se percevaient en surpoids, plus elles seraient susceptibles de subir les conséquences de la menace du stéréotype en lien avec le stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme manquant d'autocontrôle, et ainsi de voir leur performance à la tâche d'autocontrôle diminuer.

De plus, étant donné que la visibilité de la performance par une audience rend le contexte plus menaçant et amène individus stigmatisés à avoir davantage peur d'être jugés en fonction

du stéréotype qui est activé (Cottrell *et al.*, 1968), nous avons, comme dans l'Étude 4, manipulé la visibilité de la performance. Nous nous attendions (H2) à ce qu'un contexte de choix publics (*i.e.*, dans lequel les participantes penseraient que leurs performance serait rendue publique) renforce l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance chez les femmes se percevant en surpoids.

### *a. Méthode*

**Participants et plan.** Cent soixante-quatre étudiantes en première année de licence de Psychologie ( $M_{\text{âge}} = 20.03$ ,  $ET_{\text{âge}} = 2.46$ ) ont participé à cette étude en échange de crédits partiels de cours. Elles étaient aléatoirement assignées à l'une des 4 conditions d'un plan 2 (Condition : menaçante *vs.* contrôle) x 2 (Contexte de la performance : performance privée *vs.* performance publique) inter-sujets.

### **Matériel.**

*Le questionnaire de renseignement préalable à l'étude* – Le matériel utilisé dans ce questionnaire était identique à ceux utilisés dans les Études 1, 3, 4, 5, et 6 (cf. Annexe 6). Il nous permettait ainsi de récolter la taille, le poids, la perception de poids ainsi que des données sociodémographiques sur les participantes.

*La tâche de décision lexicale* – Nous mesurons les émotions (*i.e.*, renvoyant à la peur, au dégoût, à la honte et aux émotions positives) des participantes au moyen de la tâche de décision lexicale adaptée de Niedenthal et al. (1997). Les participants étaient tout d'abord informés qu'ils allaient devoir catégoriser des mots : ils devaient identifier le plus rapidement

et précisément possible si les suites de lettres qui apparaissaient à l'écran constituaient ou non des mots de la langue française. Cent-douze stimuli étaient présentés une fois de façon aléatoire aux participants (cf. Annexe 13) : 28 mots émotionnels (7 mots par catégorie d'émotions), 28 mots neutres, 56 non-mots. Nous mesurons le temps de réaction des participantes en millisecondes (il s'agissait du nombre de millisecondes écoulées entre l'apparition du stimulus et la réponse du participant) pour chaque stimulus.

*La tâche d'autocontrôle* – Nous mesurons l'autocontrôle des participantes grâce à la (Cold Pressor Task (Baker, & Kirsch, 1991). En effet, les individus ont une tendance naturelle à retirer leurs mains de l'eau glacée. Ne pas le faire constitue donc un comportement d'autocontrôle (Baker & Kirsch, 1991 ; Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006 ; Vohs, Baumeister, Schmeichel, Twenge, Nelson, & Tice, 2014). Les participantes devaient (après que nous nous soyons assurées qu'elles n'étaient pas atteintes de pathologies rendant cette tâche dangereuse, *e.g.*, maladie de Reynaud) plonger leur main non-dominante dans une bassine d'eau glacée tout en y tenant une balle (pour maintenir leur main dans une position identique) et sans bouger. Elles devaient l'y laisser le plus longtemps possible. Leur score correspondait au nombre de secondes entre le début de la tâche et la fin. La température de l'eau était maintenue à 1°C. Les participantes devaient retirer leur main de la bassine au bout de 8 minutes si elles ne l'avaient pas déjà fait (Baker & Kirsh, 1991). Après avoir réalisé cette tâche, elles étaient amenées à plonger à nouveau leur main dans la bassine d'eau à température ambiante.

## Procédure

Quelques jours avant les passations expérimentales, les participantes complétaient le questionnaire de renseignement préalable à l'étude. Elles y reportaient des informations démographiques, dont leur taille, leur poids, et leur perception de poids. Lors des passations expérimentales, qui avaient lieu individuellement dans une salle d'expérimentation équipée d'un ordinateur, les participantes en condition menaçante débutaient l'étude en se plaçant face à un miroir en pied, puis en observant attentivement certaines parties de leur corps (cou, épaules, bras, mains, poitrine, taille, ventre, hanches, fesses, cuisses, mollets et chevilles) pendant 10 secondes, et les décrivant à haute voix une à une auprès de l'expérimentatrice (Servian-Franco, Moreno-Dominguez, & Reyes Del Paso, 2015). Cette manipulation de la menace du stéréotype avait alors vocation à rendre saillante la possible application du stéréotype chez les femmes qui se percevaient en surpoids. Elles renseignaient leur taille et leur poids, puis en calculant leur IMC. Les participantes en condition contrôle n'avaient pas à fournir ces informations. Toutes les participantes lisaient la consigne de la tâche d'autocontrôle (Cold Pressor Task, Baker, & Kirsch, 1991) qui leur indiquant qu'elles allaient devoir plonger leur main non dominante dans une bassine d'eau glacée et l'y laisser le plus longtemps possible. En condition menaçante, la tâche était présentée aux participantes comme évaluant leur capacité d'autocontrôle dans l'objectif de déterminer si la réputation qu'ont les personnes en surpoids au sujet de leur manque d'autocontrôle est justifiée. En condition non menaçante, la consigne ne faisait mention ni du poids, ni de l'évaluation. En outre, la consigne indiquait à la moitié des participantes que leur performance serait publique (*i.e.*, qu'elles seraient filmées et observées par deux autres étudiantes), et aucune mention à la visibilité (*i.e.*, au contexte des choix) de la performance n'était faite à l'autre moitié (cf. Tableau 37).

Tableau 37 : Étude 7. Manipulation de la menace

	Condition menaçante	Condition contrôle
Tâche du miroir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nous allons vous demander d'observer attentivement certaines parties de votre corps dans le miroir, pendant 10 secondes chacune. Vous devrez ensuite les décrire le plus précisément possible.</li> <li>- Veuillez observer attentivement votre cou (sa forme, sa taille, etc.).</li> <li>- Veuillez maintenant décrire le plus précisément possible votre cou. N'hésitez pas à donner des détails.</li> </ul> <p>Répétition de ces deux dernières étapes avec les parties du corps suivantes : épaules, bras, mains, poitrine, taille, ventre, hanches, fesses, cuisses, mollets et chevilles.</p>	
Informations à renseigner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez saisir votre poids en kilogrammes.</li> <li>- Veuillez saisir votre taille en mètres.</li> <li>- Veuillez calculer votre IMC et le reporter dans la case ci-dessous. Formule : <math>IMC = Poids / Taille^2</math>.</li> </ul>	
Consigne de présentation de la tâche de performance	<p>Les personnes avec quelques kilos en trop sont réputées pour avoir des difficultés à se contrôler. De plus, en 2014, une étude réalisée à l'Université du Michigan sur près de 1000 personnes a appuyé cette croyance en montrant que les individus qui ont des kilos en trop ont tendance à ne pas réussir à se contrôler lorsqu'elles doivent le faire, autrement dit, elles arrivent moins bien que les personnes de poids normal à réguler leurs propres comportements. Notre objectif est ici de vérifier si ces résultats sont vrais ou non en comparant la capacité en matière d'autocontrôle des personnes qui ont quelques kilos en trop, à ceux de celles dont ce n'est pas le cas. Plus précisément, nous cherchons à savoir si elles ont plus de mal à réguler leur comportement. Ainsi, vous allez devoir plonger votre main non dominante (gauche si vous êtes droitier, droite si vous êtes gauchère) dans une bassine d'eau glacée et l'y laisser le plus longtemps possible. Pour cela, vous aurez besoin de faire preuve d'autocontrôle. Nous mesurerons le temps pendant lequel vous laisserez votre main dans l'eau glacée. Votre performance étant évaluée, nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>	<p>Dans quelques minutes, nous vous demanderons plonger votre main non dominante dans une bassine d'eau glacée et l'y laisser le plus longtemps possible. Notre objectif est de déterminer combien de temps les individus peuvent se contrôler lorsqu'ils doivent laisser leur main dans de l'eau glacée. Ainsi, vous allez devoir plonger votre main non dominante (gauche si vous êtes droitier, droite si vous êtes gauchère) dans une bassine d'eau glacée et l'y laisser le plus longtemps possible. Pour cela, vous aurez besoin de faire preuve d'autocontrôle. Nous mesurerons le temps pendant lequel vous laisserez votre main dans l'eau glacée. Nous vous demandons de faire de votre mieux.</p>

Consigne permettant la manipulation du contexte des choix	De plus, vous serez filmée et observée par deux autres étudiantes placées dans la salle d'à côté pendant que vous laisserez votre main dans l'eau glacée.		De plus, vous serez filmée et observée par deux autres étudiantes placées dans la salle d'à côté pendant que vous laisserez votre main dans l'eau glacée.

Immédiatement après avoir lu cette consigne, les émotions suscitées par le contexte chez les participantes étaient mesurées au moyen d'une tâche de décision lexicale (identique à celle utilisée dans l'Étude 4). Pour terminer, les participantes réalisaient la tâche d'autocontrôle (Cold Pressor Task, Baker, & Kirsch, 1991) lors de laquelle nous mesurions le temps pendant lequel les participantes laissaient leur main immergée dans l'eau glacée, puis elles recevaient un débriefing complet et étaient remerciées.

### ***b. Résultats***

#### **Analyse préliminaire : caractéristiques de la population.**

L'IMC moyen des participantes de notre échantillon était de 21.88 ( $ET_{IMC} = 3.96$ ), indiquant une corpulence moyenne normale (la borne correspondant au poids normal allant de 18.50 à 24.99 selon l'OMS). Leur perception de poids moyenne était de 4.33 ( $ET_{poidsperçu} = 1.08$ ), indiquant que les participantes percevaient leur poids comme étant « normal ». La Tableau 38 ci-dessous présente la distribution des participantes en fonction de leur IMC et de leur perception de poids.

Tableau 38 : Étude 7. Répartition du nombre de participantes en fonction de leur perception de poids et de leur IMC, et proportions (en pourcentages) des participantes se percevant en sous-poids, poids normal, ou surpoids pour chaque catégorie d'IMC.

Perception de poids réel (IMC)	Total				Perception de poids « normal » <i>n</i> (%age)	Total			
	Beaucoup trop maigre	Trop maigre	Un peu trop maigre	perception de sous-poids <i>n</i> (%age)		Un peu trop grosse	Trop grosse	Beaucoup trop grosse	perception de surpoids <i>n</i> (%age)
Sous-poids	0	5	7	12 (37.50%)	18 (56.25%)	2	0	0	2 (6.25%)
Poids « normal »	0	1	9	10 (9.17%)	57 (52.29%)	37	4	1	42 (38.54%)
Surpoids	0	0	0	0 (0.00%)	3 (13.04%)	10	6	4	20 (86.96%)

## Analyses principales

**Performance.** Nous avons réalisé une analyse de régression avec comme variable dépendante la performance, et comme prédicteurs la condition (condition menaçante vs. condition contrôle), le contexte des choix (choix publics vs. choix privés), et la perception de poids (variable continue centrée), et les termes d'interaction de ces variables, en contrôlant l'IMC (variable continue). Aucun effet n'a été trouvé (tous les  $ps > .40$ , cf. Tableau 39).

Tableau 39 : Étude 7. Résultats de l'analyse de régression de la condition, la perception de poids, du contexte des choix, et de l'interaction de ces variables sur la performance, en contrôlant l'IMC.

	<i>B</i>	<i>t</i> (155)	<i>p</i>	Intervalle de confiance à 95%
IMC	-0.08	-0.79	0.43	[-0.22, 0.09]
Condition	0.04	0.16	0.87	[-1.09, 1.27]
Perception de poids	-0.11	-0.34	0.73	[-1.89, 1.33]
Contexte des choix	0.04	0.17	0.90	[-1.08, 1.29]
Condition * Perception de poids	-0.08	-0.27	0.79	[-1.80, 1.36]
Contexte des choix * Perception de poids	-0.07	-0.24	0.81	[-1.77, 1.39]
Condition * Contexte des choix	0.05	0.19	0.85	[-1.06, 1.30]
Condition * Perception de poids * Contexte des choix	-0.05	-0.17	0.86	[-1.72, 1.44]

## Émotions.

*Traitement des données* – Comme pour l'Étude 4, nous avons tout d'abord éliminé les temps de réaction des réponses incorrectes et les temps de réaction inférieurs à 200 millisecondes ou supérieurs à 2000 millisecondes (5.2 % des observations). Après avoir testé différentes méthodes de transformation des données et observé que la méthode de transformation inverse était celle permettant le plus d'obtenir une distribution normale de nos données, nous avons transformé les temps de réactions avec cette méthode. Nous avons ensuite supprimé les observations extrêmes (*i.e.*, supérieures à 2 écarts-type de la moyenne, soit 6.3% des observations). Enfin, nous avons obtenu les scores de facilitation pour chaque catégorie d'émotions en soustrayant la moyenne des temps de réaction pour chacune des catégories (*i.e.*, mots émotionnels liés à la peur, dégoût, honte, émotions positives) à la moyenne des temps de réaction aux catégories de mots neutres associés.

*Analyses* - Nous avons réalisé des analyses séparées sur chaque score de facilitation (*i.e.*, pour la peur, la joie, le dégoût et la honte), avec comme prédicteurs la condition (condition menaçante *vs.* condition contrôle), le contexte des choix (choix publics *vs.* choix privés), la perception de poids (variable continue centrée), et les termes d'interaction de ces facteurs, en contrôlant l'IMC (variable continue). Les résultats n'ont révélé aucun effet de nos variables (tous les  $ps > .10$ , cf. Tableau 41).

Tableau 40 : Étude 7. Résultats de l'analyse de régression de la condition, de la perception de poids, du contexte des choix, et de l'interaction de ces variables sur les scores de facilitation de peur, de dégoût, de honte, et de joie, en contrôlant l'IMC.

	Peur				Dégoût				Honte					Joie			
	<i>B</i>	<i>t</i> (155)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (155)	<i>p</i>	95% IC	<i>B</i>	<i>t</i> (155)	<i>p</i>	95% IC	$\eta^2p$	<i>B</i>	<i>t</i> (155)	<i>p</i>	95% IC
IMC	-0.10	-1.05	0.30	[-0.09, 0.03]	0.15	1.48	0.14	[-0.02, 0.11]	0.02	0.29	0.78	[-0.06, 0.08]	.001	-0.11	-1.16	0.25	[-0.10, 0.03]
Condition	-0.19	-0.83	0.41	[-0.65, 0.26]	0.01	0.12	0.91	[-0.08, 0.09]	0.35	1.49	0.14	[-0.12, 0.86]	.01	-0.25	-1.05	0.29	[-0.72, 0.22]
Perception de poids	-0.07	-0.23	0.82	[-0.69, 0.55]	0.10	0.33	0.74	[-0.52, 0.73]	0.30	0.95	0.34	[-0.35, 0.99]	.006	0.22	0.72	0.48	[-0.41, 0.87]
Contexte des choix	-0.13	-0.56	0.58	[-0.59, 0.33]	0.09	0.43	0.67	[-0.36, 0.55]	0.30	1.29	0.20	[-0.17, 0.81]	.01	-0.19	-0.81	0.41	[-0.66, 0.27]
Condition * Contexte des choix	-0.13	-0.53	0.60	[-0.58, 0.33]	0.03	0.11	0.91	[-0.43, 0.48]	0.16	0.66	0.51	[-0.33, 0.65]	.003	-0.16	-0.67	0.51	[-0.62, 0.31]
Condition * Perception de poids	-0.14	-0.45	0.65	[-0.75, 0.47]	0.12	0.39	0.70	[-0.49, 0.73]	0.37	1.19	0.23	[-0.30, 1.05]	.009	0.10	0.32	0.75	[-0.53, 0.73]
Contexte des choix * Perception de poids	0.24	0.80	0.43	[-0.36, 0.85]	0.32	1.06	0.29	[-0.29, 0.93]	0.19	0.63	0.53	[-0.45, 0.87]	.003	0.17	0.56	0.59	[-0.45, 0.80]
Condition * Contexte des choix * Perception de poids	0.06	0.20	0.84	[-0.55, 0.67]	0.16	-0.51	0.61	[-0.45, 0.77]	0.18	0.61	0.54	[-0.45, 0.86]	.002	0.10	0.32	0.75	[-0.52, 0.73]

### *c. Discussion*

Cette étude supplémentaire avait pour objectif d'explorer l'effet de la menace d'un stéréotype relatif au surpoids non lié au domaine de l'alimentation sur la performance de jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids. Pour ce faire, nous avons activé le stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme manquant d'autocontrôle, et avons mesuré la performance des participantes à une tâche connue pour mesurer l'autocontrôle, la Cold Pressor Task (Baker, & Kirsch, 1991). Ainsi, les jeunes femmes devaient plonger leur main non-dominante dans l'eau glacée le plus longtemps possible. Nous nous attendions à ce que plus les participantes se perçoivent en surpoids, moins elles réussissent à la tâche de performance (*i.e.*, moins elles laissent longtemps leur main dans l'eau glacée). Nous avons également exploré l'effet du contexte des choix, en nous attendant à ce que le fait de rendre la performance publique renforce l'effet délétère de la menace du stéréotype sur la performance des participantes.

Contrairement à notre hypothèse, les résultats de cette étude ne permettent pas de confirmer que la menace du stéréotype peut avoir un effet délétère sur la performance des femmes qui se perçoivent en surpoids lorsque le stéréotype activé et la tâche de performance ne sont pas liés au domaine de l'alimentation. En effet, nous n'avons pas observé d'effet du contexte menaçant sur la performance des jeunes femmes qui se perçoivent en surpoids. Nous pensons que cette absence d'effet peut être attribuée à la nature même du stéréotype activé et à celle de la tâche. En effet, comme nous l'avons précédemment évoqué, le surpoids est perçu comme étant intrinsèquement lié à l'alimentation (de Saint Pol, 2010 ; Friedman, 2000). Nous pensons qu'il est alors possible que le stéréotype relatif au manque d'autocontrôle des personnes en surpoids, bien qu'il existe, ne soit pas un des plus centraux, ni un des plus menaçants. En effet, il nous semble qu'il est possible que l'activation de stéréotypes relatifs

au surpoids ne soit menaçante que lorsque ceux-ci renvoient directement à un domaine qui est considéré comme important par les femmes. La littérature de la menace du stéréotype montre, en ce sens, que seuls les individus qui s'identifient au domaine de la tâche de performance (*i.e.*, qui y attribuent de la valeur, dans le sens où la réussite à une tâche du domaine peut avoir des conséquences sur l'estime de soi) peuvent être amenés à subir les conséquences délétères (Steele *et al.*, 2002). Or, c'est le cas du domaine de l'alimentation, puisque la consommation alimentaire influence le poids corporel (Régnier, 2017), qui revêt une importance toute particulière pour les femmes dans la mesure où leur minceur est extrêmement valorisée, soit imposée par les normes (*e.g.*, Hubert & De Labarre, 2005), et qu'elle définit leur féminité (Griffin, 2007). Au contraire, il est possible que le domaine de l'autocontrôle n'ait pas d'importance particulière aux yeux des jeunes femmes, puisqu'il ne fait l'objet d'aucune norme. Le stéréotype négatif ayant trait aux faibles capacités d'autocontrôle de personnes en surpoids ne représenterait pas une menace pour les jeunes femmes, puisque qu'elles ne le considèreraient pas comme jouant un rôle dans leur identité. De ce fait, il ne serait pas suffisamment menaçant pour générer des effets de menace du stéréotype. D'ailleurs, lorsqu'Ip (2011, étude 2) a investigué les conséquences délétères de la menace du stéréotype décrivant les personnes en surpoids comme manquant d'intelligence à un test d'intelligence en prenant en compte le poids réel et le poids subjectif, elle n'a pas trouvé d'effet (ni du poids réel, ni de la perception de poids). Selon nous, les résultats de cette étude, ajoutée à celle présentée ici, semblent alors indiquer que le phénomène de menace du stéréotype n'a d'effet que sur des tâches liées au domaine de l'alimentation lorsque l'on active un stéréotype lié au surpoids chez des individus se percevant en surpoids. Bien évidemment, il ne nous est à aujourd'hui pas possible de l'affirmer avec certitude, et d'autres études devront être menées afin de confirmer ces résultats. Il sera notamment indiqué - pour explorer cette proposition - de réaliser une étude qui compare directement l'effet de l'activation d'un

stéréotype du surpoids lié à l'alimentation à celui d'un stéréotype du surpoids ciblant un autre domaine. Nous pensons néanmoins que ces résultats constituent une piste intéressante à explorer dans le champ des conséquences délétères de la perception de surpoids.

En outre, nous n'avons pas observé d'effet du contexte des choix sur les scores de performance des participantes, ce qui nous paraît cohérent avec l'absence d'effet de menace du stéréotype. Nous pensions en effet qu'un contexte de choix publics viendrait augmenter l'effet du contexte menaçant sur la performance. Si le domaine de l'autocontrôle ne présentait pas d'importance aux yeux des participantes et qu'elles n'ont alors pas craint d'être jugées dans ce domaine, il n'y avait pas de raison pour que le fait que penser que ses choix soient rendus publics ait joué un rôle. De même, nous n'avons pas observé d'effet du contexte menaçant sur les émotions des participantes, mais ce résultat s'explique aisément au regard de l'absence d'effet du contexte menaçant : dans les études sur le phénomène de menace du stéréotype, lorsque les individus craignent de confirmer un stéréotype associé à leur groupe, ils ressentent des émotions négatives (*e.g.*, Croizet *et al.*, 2004) et notamment de l'anxiété (*e.g.*, Abrams *et al.*, 2006 ; Brodish & Devine, 2009 ; Osborne, 2001 ; Spencer *et al.*, 1999 ; Stone *et al.*, 1999). Si les jeunes ne se sont ici pas senties menacées par le contexte du fait de l'absence d'importance accordée au domaine de l'autocontrôle, il n'y a pas de raison qu'elles aient craint de confirmer le stéréotype présentant les personnes en surpoids comme manquant de capacités à se contrôler, et qu'elles aient ressenti d'émotions négatives.