

Trop petite, trop grande... Y a-t-il une taille idéale ?



Quand on est petite on entend souvent : « *tout ce qui est petit est mignon* », « *joli* », « *fragile* », « *féminin* »... mais aussi « *on dirait une gamine* », « *ça va rase-moquette ?* », « *tu peux me faire mes lacets, toi qui es si près du sol ?* ».

Quand on est grande on entend souvent « *tu dois être super forte au basket* », « *comme ça on te voit bien* », « *tu pourrais être mannequin* »... mais aussi « *grande perche* », « *girafe* », « *t'es montée sur une échelle ou quoi ?* » « *y a du vent là-haut ?* ».

Voici quelques clichés de taille qui irritent celles qui se sentent trop petites ou trop grandes. Mais pourquoi la [taille](#) nous prend-elle la tête ?

Avoir la « bonne » taille : mission impossible ?

A la [puberté](#) on change mais on ne change pas toutes au même rythme, ou de la même manière. Certaines vont avoir les mains et les pieds qui grandissent en premier, d'autres verront leurs hanches s'arrondir, ainsi que leurs seins... Et l'on va grandir, grandir, grandir...ou pas !

On ne choisit pas sa taille. Nos parents nous livrent un **patrimoine génétique** défini à l'avance et il faut faire avec. Mais finalement ce serait quoi être « *trop* » grande ou petite ? Qui a dit qu'une femme devait faire telle ou telle taille ? Est-ce notre taille qui nous définit ?

Si une femme d'1m75 peut sembler immense en Asie, en Scandinavie cela paraîtra tout à fait normal. Être une petite femme ou une grande femme c'est donc très différent d'un pays à l'autre, d'une famille à une autre... **attention aux clichés !**

Trop petite... un problème de taille ?

Au quotidien, les normes sont partout ! La hauteur du lavabo dans les toilettes, ou de certaines étagères dans les magasins en sont de parfaits exemples. Tu en as un peu marre de devoir justifier de ton âge pour aller faire le grand 8 au parc d'attraction, ou pour aller voir un film interdit aux moins de 12 ans ! Tu ne vois pas en quoi c'est plus sympa de boire son coca au comptoir, si c'est pour avoir les pieds dans le vide sur les immenses tabourets de bar.

Parfois on peut se sentir infantilisée, pas prise au sérieux, et même avoir l'impression que personne ne nous voit. On a mal aux jambes à force de courir à côté d'un grand qui fait une enjambée lorsqu'on doit en faire quatre, et mal au dos à force de tirer sur sa nuque pour voir un bout du concert de notre groupe de musique préféré.

Trop grande... un problème de taille aussi ?

Là aussi, au quotidien les normes sont partout ;-)! La taille des jambes d'un pantalon (sans que cela fasse bermuda) en est un parfait exemple. Et tu en as un peu marre de regarder tous tes amis en courbant le dos, de devoir justifier de ton âge en permanence quand tu veux bénéficier du tarif jeune (moins de 14, 16, 18 ans...) ou d'être toujours au dernier rang des photos de classe parce qu' « *on te voit TROP sinon !* ».

Parfois on peut se sentir immense, trop visible, pas suffisamment « *filles* » car dès qu'on met des talons les autres ont l'air de dire qu'on « abuse ». On passe notre temps à se plier pour se cacher, se faire discrète, se dissimuler.

Plein le dos de ces complexes ?

Petite ou grande, parfois on a juste envie d'être entendue et reconnue pour ce qu'on est par ceux qu'on aime !

Qu'on soit petite ou grande, on peut ne pas se sentir bien dans ses baskets (ou ses [chaussures à talons](#)). On peut même avoir des douleurs physiques liées à notre posture et à nos

habitudes pour « *compenser* ». Quand on se sent « *trop* » ou « *pas assez* » ça vaut le coup d'en parler, à ses proches, ses parents, son médecin et même sur Fil Santé Jeunes. Un peu de soutien d'une petite pour une grande et vice-versa, ça fait du bien !

Par ailleurs, le [sport](#), l'activité physique ou artistique peut parfois nous permettre de faire mieux connaissance et se réconcilier avec ce corps que l'on trouve parfois « *too much* ». Et pour ceux qui craignent que la taille puisse empêcher de s'[embrasser](#) parce qu'on ne serait pas à la même hauteur... pas de panique ! Il y a toujours des astuces pour trouver le bon niveau : un escalier, une marche de trottoir, « et si on s'asseyait ? » ;-).

Alors, petite ou grande : gardons la tête haute !