

Contes d'une grossophobie ordinaire

FEUILLET D'ACCOMPAGNEMENT POUR
LE FILM DE JOSIANE BLANC



La grossophobie est l'ensemble des attitudes et des comportements hostiles qui stigmatisent et discriminent les personnes grosses. L'ignorance et l'incompréhension sont à l'origine de nombreuses croyances et perceptions négatives véhiculées par ce phénomène. Avant même de songer à jeter des bases qui favoriseraient l'inclusion des personnes grosses, il faut déconstruire les mythes sur lesquels cette discrimination et ces stéréotypes ont été construits.

DÉCONSTRUIRE LES MYTHES

Dans l'ensemble de la population, on connaît peu ce qui influe sur le poids, que ce soit à la hausse ou à la baisse. Pourtant, on entend constamment que la nourriture et l'activité physique sont les facteurs déterminants. Or, il a été prouvé que le poids est le résultat d'interactions beaucoup plus complexes qu'une simple question de calories consommées et dépensées¹.

En matière de grossophobie, le vocabulaire n'est pas neutre. Pensez à un « gros lot » ou une « grosse maison » ; dans les deux cas, l'utilisation de l'adjectif « gros » ou « grosse » est positive. Qui ne veut pas gagner le gros lot ou vivre dans une grosse maison ? Pourquoi, lorsqu'on l'accole à une personne, cet adjectif devient-il négatif ? Les explications sont nombreuses : legs de la culture judéo-chrétienne (la gourmandise, péché capital, est associée aux personnes grosses, tout comme la paresse), messages incomplets ou incorrects où l'on associe encore souvent un poids élevé à une mauvaise santé. (Bon à savoir : il a été démontré que la discrimination liée au poids a une influence sur la mortalité générale des individus².)

D'autres clichés que l'on associe au fait d'avoir un poids jugé « non standard » incluent la stupidité, la couardise, l'absence d'une hygiène corporelle adéquate. Si on ne peut pas toujours retracer l'origine de ces stéréotypes, on peut quand même rapidement établir qu'ils sont faux et injustifiés.

Beaucoup croient aussi que l'intimidation peut agir comme source de motivation pour la perte de poids. Or, il a également été démontré que l'humiliation peut contribuer au développement ou à l'exacerbation de comportements pouvant mener à... un gain de poids³.

SE CONSCIENTISER

Pour permettre aux personnes grosses — comme les adolescentes qui témoignent dans le film — de s'intégrer et de s'épanouir dans la société, il y a d'importantes étapes à franchir.

Il faut réfléchir à nos attitudes et à nos gestes. Contribue-t-on, individuellement ou collectivement, à rendre le monde plus hostile envers les personnes dont le corps s'éloigne des standards de beauté actuels ? Rejette-t-on, activement ou passivement, les personnes grosses par nos comportements ? Rappelons-le : la grossophobie n'est pas uniquement un phénomène émanant des personnes minces. Nombre de personnes grosses peuvent en faire preuve, à leur propre endroit ou à l'égard des autres.

La normalisation des corps gros est aussi cruciale dans l'élimination de la stigmatisation liée au poids. Tant qu'on persiste à voir négativement les corps qui ne répondent pas aux normes actuelles, on ne peut pas s'attendre à ce que les personnes grosses se sentent à l'aise dans l'espace public. Cette perception négative se manifeste de plusieurs façons :

- considérer qu'une personne grosse est forcément malade ou en mauvaise santé ;
- juger que les corps gros sont laids ou moins beaux que les autres ;
- croire qu'une personne grosse ne devrait pas effectuer certains gestes (porter certains vêtements, consommer des aliments en particulier, etc.).



Contes d'une grossophobie ordinaire

FEUILLET D'ACCOMPAGNEMENT POUR
LE FILM DE JOSIANE BLANC



Les personnes grosses ne sont pas responsables de leur exclusion. Qui ferait le choix de devenir la risée de toutes et tous ? De devenir un ou une paria ?

La perception négative des personnes grosses peut éveiller en elles le sentiment de devoir compenser leur poids. Face à l'intimidation — chez les enfants — ou au rejet — plus fréquent chez les adolescents —, les jeunes gros sont parfois prêts à tout pour être acceptés des leurs :

- générosité excessive, ce qui ouvre souvent la porte à des abus divers de la part des autres ;
- dévalorisation de soi et humilité extrême, ce qui peut mener à la manipulation, à la perte d'estime de soi et au mépris de la part des autres ;
- développement de comportements (alimentaires, psychologiques, etc.) malsains, souvent adoptés pour tenter de changer et d'obtenir l'inclusion tant espérée.

Les résultats de l'exposition à l'hostilité et au rejet basés sur le poids sont aussi inquiétants, sur le plan tant physique que psychologique :

- internalisation de la grossophobie (assimilation inconsciente des clichés, croyances, sentiments ou attitudes erronés émanant des autres) ;
- anxiété sociale ;
- isolement volontaire ;
- développement de troubles alimentaires ou de l'image corporelle pouvant avoir des conséquences physiques graves.



SENSIBILISER ET ÉDUQUER

Plutôt que d'imputer aux victimes d'intimidation et d'exclusion la responsabilité de se former une carapace contre la méchanceté des autres, nous avons un devoir de sensibilisation et d'éducation à cette forme de discrimination (comme à toutes les autres formes de discrimination, d'ailleurs). Il est crucial de créer des milieux qui éduquent sur la grossophobie, qui refusent de la tolérer et qui favorisent des espaces sécuritaires où les personnes grosses peuvent évoluer et s'épanouir.

Mais comment peut-on individuellement éviter de faire preuve de grossophobie à l'égard des autres ? En examinant régulièrement ses propres perceptions et comportements. Dès que l'on associe quelque chose de négatif uniquement à la taille ou au poids d'une personne, il y a de fortes chances que cela suscite de la discrimination.

Il faut aussi cesser de percevoir le fait d'avoir un poids plus élevé comme une situation temporaire ou quelque chose qui doit — ou va — changer. Il est possible qu'une personne grosse à l'enfance ou à l'adolescence le demeure toute sa vie.

Corriger des attitudes et des réflexes ancrés aussi profondément peut sembler impossible. Mais de nombreux gestes simples peuvent changer les choses : éviter les compliments basés sur l'apparence (tu es beau/belle, tu as de beaux yeux, un beau sourire, etc.), par exemple, et mettre l'accent sur les talents et les habiletés des personnes (tu es généreux/généreuse, tu as un bon sens de l'humour, tu es créatif/créative, etc.).

L'acceptation des autres est importante, mais on ne peut l'exiger sans d'abord apprendre à s'accepter — et s'aimer — soi-même. Ce n'est pas une tâche aisée ; tout dans notre environnement semble dévaloriser les personnes grosses. C'est un défi qui se renouvelle constamment. Mais tant qu'on n'arrive pas à se voir comme une personne qui a la même valeur que les autres, on ne se jugera pas digne d'évoluer à leurs côtés.

Quand on sait qu'une personne jeune sur deux n'aime pas son apparence physique, comme le souligne le court métrage, il devient rapidement essentiel, vital même, de valoriser les personnes pour d'autres raisons que leur corps. Pour beaucoup de ces jeunes, cela pourrait changer complètement la donne.

Contes d'une grossophobie ordinaire

FEUILLET D'ACCOMPAGNEMENT POUR
LE FILM DE JOSIANE BLANC



RESSOURCES

Grossophobie.ca – Infos et référence : premier site web québécois de référence sur la discrimination à l'égard des personnes grosses (grossophobie.ca)

BERNIER, Edith. *Grosse, et puis ? : Connaître et combattre la grossophobie*, Montréal, Éditions du Trécaré, 2020.

BERGERON, Mickaël. *La vie en gros : Regard sur la société et le poids*, Montréal, Éditions Somme toute, 2019.

EN CAS DE DÉTRESSE :

Tel-jeunes

Téléphone (en tout temps) : 1-800-263-2266

Texto (entre 8 h et 22 h 30) : 514-600-1002

Clavardage (entre 8 h et 22 h 30) :
teljeunes.com/Tel-jeunes/Comment-nous-aidons/Comment-ca-marche

teljeunes.com

Jeunesse, j'écoute – Kids Help Phone

Téléphone (en tout temps) : 1-800-668-6868

Texto (en tout temps) : 686868

jeunessejecoute.ca – kidshelpphone.ca

Ligne de prévention du suicide

Téléphone (en tout temps) : 1-866-277-3553

Anorexie et boulimie Québec

Ligne d'écoute et référence pour les personnes souffrant de troubles alimentaires ou de l'image corporelle. S'adresse aussi à leurs proches et aux intervenants de la communauté.

Téléphone (de 8 h à 3 h) : 514-630-0907 (Montréal)
ou 1-800-630-0907 (ailleurs au Québec)

anebquebec.com

À PROPOS DE L'AUTRICE

Edith Bernier est autrice, conférencière et consultante. Bachelière en journalisme, elle est spécialisée dans la lutte contre la grossophobie et l'inclusion des personnes grosses. Après s'être consacrée au blogue *La Backpackeuse taille plus* pendant plus de six ans, elle a fondé *Grossophobie.ca – Infos & référence* en août 2019. Son second livre, *Grosse, et puis ? : Connaître et combattre la grossophobie*, a été lancé en septembre 2020.

¹ HANN, Alison, Ashley FRAWLEY et Gillian SPEDDING. «Not Very NICE: Deviance, Stigma and Nutritional Guidelines Related to Healthy Weight and Obesity», *The International Journal of Health Planning and Management*, 2016, 32(4):416-432. doi:10.1002/hpm.2350

² SUTIN, Angela R., Yannick STEPHAN et Antonio TERRACCIANO. «Weight Discrimination and Risk of Mortality», *Psychological Science*, 2015, 26(11):1803-1811. doi:10.1177/0956797615601103

³ VOGEL, Lauren. «Fat Shaming Is Making People Sicker and Heavier», *Canadian Medical Association Journal*, 2019, 191(23):E649-E649. doi:10.1503/cmaj.109-5758