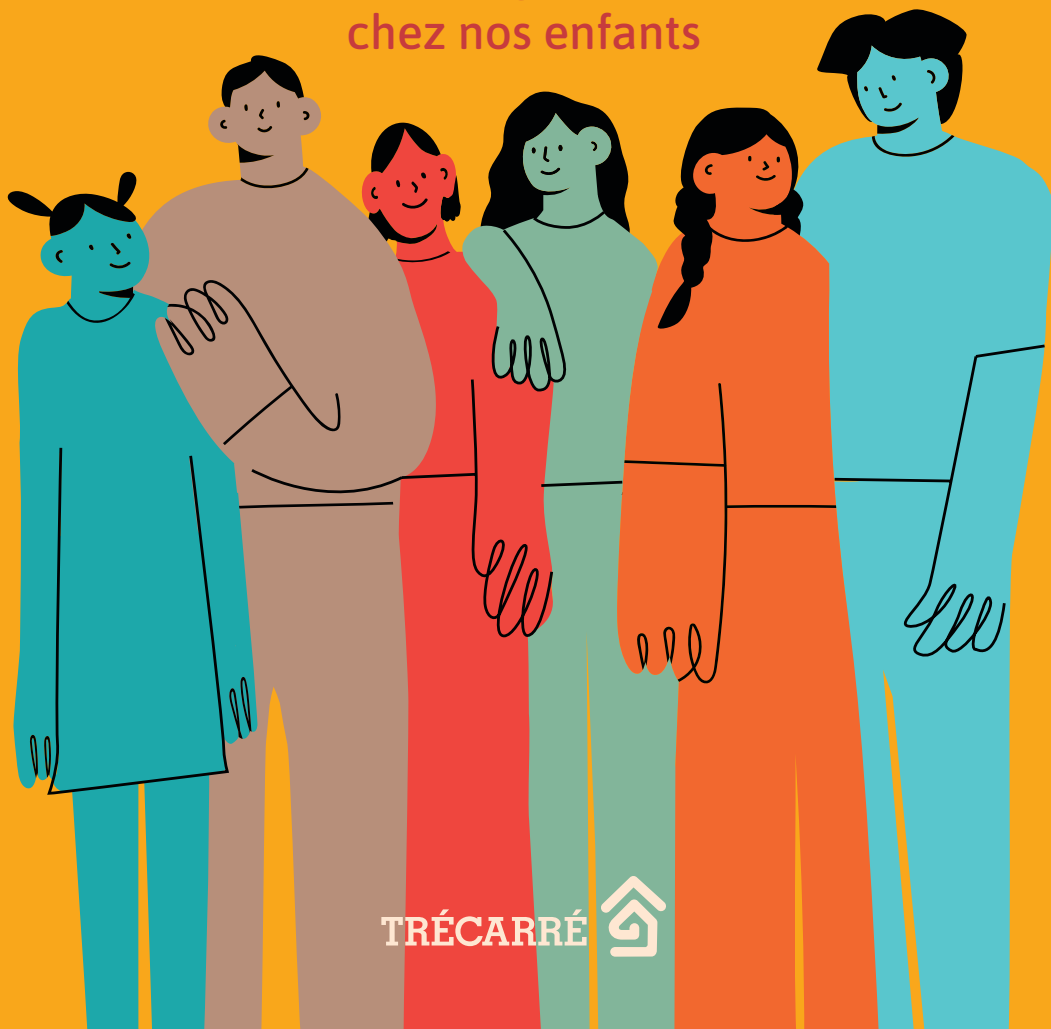


EDITH BERNIER

Préface de JESSICA BARKER

GRANDIR SANS GROSSOPHOBIE

Favoriser une image corporelle saine
chez nos enfants



TRÉCARRÉ



EDITH BERNIER

Préface de **JESSICA BARKER**

GRANDIR SANS GROSSOPHOBIE

Favoriser une image corporelle saine
chez nos enfants

SOMMAIRE

Préface.....	11
Introduction.....	15
Un guide... pour les parents.....	20
Choix de vocabulaire.....	21
C'est quoi la grossophobie?.....	25
Définition.....	25
On est tous grossophobes (et c'est normal).....	26
Mais concrètement, ça veut dire quoi?.....	28
À propos de la diversité corporelle.....	32
Être gros(se) n'est pas un choix.....	33
Être gros(se)... et grossophobe.....	36
Ne pas être gros ne met pas à l'abri de la grossophobie.....	37
Mais qui est gros, au juste?.....	38
À quel moment un enfant devrait-il être considéré comme étant «gros»?.....	39
« Être gros » n'est pas un sentiment.....	40
Avant de parler de « maigrophobie ».....	41
S'affranchir et briser le cycle de sa propre grossophobie.....	43
Faire face à sa propre grossophobie internalisée (ou intériorisée).....	44
Un passé lourd.....	45
Lourd de conséquences.....	49
Faire face à ses gaffes passées.....	49
Attention à la grossophobie bien intentionnée.....	50

La peur d'avoir un enfant gros	53
Dès la grossesse	56
Sentiment de culpabilité ou d'échec d'avoir un(e) enfant gros(se) .	58
Être un parent gros comparé à être un parent non gros	60
Le divertissement grossophobe destiné aux enfants.....	63
Reconnaître le contenu grossophobe.....	64
La diversité au rayon des jouets	67
Les médias sociaux	68
De bons exemples auxquels aspirer.....	70
La grossophobie dans l'entourage des enfants	73
L'influence de la famille immédiate, des grands-parents et des proches	74
Quoi faire devant la grossophobie des proches?.....	76
Déculpabiliser et rassurer.....	78
Défendre les intérêts de son enfant.....	81
La grossophobie médicale.....	82
Comment agir avec un enfant confronté à la grossophobie des adultes?.....	83
La grossophobie dans les activités de loisirs.....	84
La grossophobie en milieu scolaire et de garde	86
Des moments-clés	87
La grossophobie des adultes en milieu scolaire	89
L'intimidation	91
Reconnaître les signes d'intimidation	93
L'importance d'agir	94
Mon enfant est victime d'intimidation.....	95
Mon enfant est-il un intimidateur?	95
Les conséquences de la grossophobie ambiante sur les enfants....	97
Les diètes et les comportements alimentaires désordonnés	98
Des signaux à surveiller.....	100
L'entraînement excessif.....	102
Le danger de vouloir plaire à tout prix	103

Reconnaître les enfants qui ont déjà intégré de la grossophobie ..	105
Si un enfant veut maigrir	106
Si l'enfant n'est pas gros	108
Parler de poids avec son enfant	109
Renforcement positif	110
Ce qu'il faut éviter	112
Si l'enfant est gros	113
L'habit ne fait pas le moine !	114
Quand l'enfant veut parler du poids des autres	117
À propos d'une grosse personne	118
À propos d'une personne non grosse ou très mince	118
Les enfants et la nourriture	121
La nourriture n'est pas un ennemi	123
L'importance de cuisiner et de manger en famille	126
Des comportements à surveiller	127
Les régimes : insuccès quasi garanti	129
Les régimes en dehors d'une perspective de perte de poids ...	131
Être un modèle pour son enfant	133
Mettre l'accent sur les comportements positifs	136
Favoriser la santé plutôt que l'apparence de santé	137
Faire de l'activité physique pour le plaisir	138
Des comportements alimentaires sains	139
Trouver, partager et promouvoir des modèles et des exemples positifs	140
Des exemples positifs et inspirants au Québec et ailleurs	141
Mot de la fin	143
Ressources	145
Remerciements	151
Notes	153

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »

NELSON MANDELA

PRÉFACE

J'ai huit ans et, comme plusieurs petites filles, je fais du ballet. J'adore danser et je suis très heureuse pendant mes cours. Je suis invitée à passer les auditions pour danser dans le spectacle *Casse-Noisette*. Je suis choisie, je serai une petite souris : celle qui se fera attraper par le soldat de plomb et mourra sur le dos, les pattes en l'air, sur scène. Je me rappelle tout, je n'ai que de bons souvenirs de ce temps des fêtes. Les décors, les costumes, les danseuses, les danseurs, l'orchestre, la salle Wilfrid-Pelletier, les repas au Complexe Desjardins... Tout est là pour faire rêver la petite fille de huit ans que je suis, c'est magique.

Au retour de Noël, je recommence les leçons de ballet. Ma professeure explique à ma maman que je possède un talent, certes, mais que je dois maigrir et éviter de développer ma musculature, surtout mes cuisses, et que si je fais de la gymnastique, du ski ou de la natation, je dois immédiatement arrêter. Je trouve ça bizarre parce que je fais effectivement de la gymnastique et de la natation et que ce sont deux sports que j'adore. J'ai huit ans et je me fais dire par une femme

que j'admire que mon corps n'est pas correct. Ma mère m'a fait cesser le ballet à ce moment-là. Je n'ai plus jamais remis mon maillot bleu ni mes collants roses. Je n'ai plus jamais tenu une barre du bout des doigts ni dansé au son du piano dans le studio.

Même si le réflexe de protection de ma mère était parfait, la phrase que j'ai entendue ce jour-là va me hanter pour le reste de ma vie. Le pouvoir des mots, en particulier pendant l'enfance, est immense. Il y a de ces blessures qui marquent et cette conversation de couloir en fait partie. La vision qu'avait cette professeure de ballet de mon corps a complètement détraqué ma perception de moi-même. Je ne me suis plus jamais regardée de manière réaliste et sans grossophobie internalisée. Combien d'enfants ont vécu le même genre d'histoire? Je ne pense vraiment pas être la seule.

Je suis maintenant maman, j'ai deux filles. J'ai banni de mon vocabulaire tout ce qui fait référence au poids. J'en fais une obsession malade parce que je veux les protéger, encore plus que ma mère l'avait fait. Oui, me retirer du cours de ballet était la solution, mais les mots auraient aussi dû m'être épargnés. Mes filles ne font pas de ballet, mais la vie les a menées sur les tapis de gymnastique, autre discipline qui suscite de la grossophobie. Je l'avoue, je cherche encore comment les protéger. J'espère que les mêmes mots ne seront pas prononcés. Je souhaite que la force, la souplesse, la grâce et le travail acharné soient valorisés. Que toutes ces heures sur le tapis de gymnastique soient applaudies et non démolies pour une jambe trop musclée.

Comment éviter que l'histoire se répète?

Ce livre fait partie de l'espoir que j'entretiens pour un avenir meilleur pour mes filles et pour tous les enfants du Québec. La conversation entreprise par Edith Bernier est

extrêmement importante. La seule façon de changer les choses est de modifier notre manière d'élever nos enfants en utilisant, entre autres, un vocabulaire bienveillant. Je vais offrir ce livre au plus grand nombre de professeurs, de parents, de grands-parents, de parrains, de marraines, de *coachs* en espérant qu'on puisse, ensemble, briser le cycle de la grossophobie.

Bonne lecture,
Jessica Barker

INTRODUCTION

La pression de correspondre à une image corporelle « dans la norme » est partout. On commence d'ailleurs à la ressentir de plus en plus jeune. Le jugement envers ceux qui n'y correspondent pas est de plus en plus critique et commence lui aussi à s'installer en bas âge.

En effet, dès l'âge de trois ans, les bambins en viennent parfois à percevoir les enfants gros comme étant paresseux, non attirants, malheureux, impopulaires, antipathiques, négligés ou même moins intelligents que leurs pairs de poids dit « normal¹ ».

Depuis la naissance de *Grossophobie.ca – Infos & référence* en 2019 et la parution de *Grosse, et puis?* en 2020, j'ai reçu plusieurs demandes de parents préoccupés. Ces derniers se questionnaient sur différents enjeux liés à la grossophobie, qu'ils soient survenus dans leur vie de famille ou qu'ils aient affecté leurs enfants.

Les jeunes ayant vécu de l'intimidation ou des moqueries à cause de leur poids sont plus vulnérables à la dépression, à l'anxiété, à la toxicomanie, et plus sujets à développer une

faible estime de soi et une image corporelle négative. Les taux d'automutilation et de suicidalité (c'est-à-dire la propension au suicide) sont aussi supérieurs chez ces jeunes².

Tout parent – je le crois humblement – gagne à être sensibilisé à cette réalité. Pour le bien de son enfant bien sûr, mais pour le sien aussi.

En fermant la porte aux diktats corporels, on permet à son enfant de s'épanouir plus sainement. On lui offre un milieu où développer une confiance en soi durable, construite sur des bases plus solides que l'apparence physique ou les normes de beauté en vigueur. Ce qui peut contribuer à faire de lui une personne plus tolérante et plus ouverte face à la différence; la sienne, mais aussi celle des autres.

J'aimerais que l'on sensibilise les enfants à la grossophobie et à l'image corporelle de la même façon qu'on leur parle de racisme ou de diversité sexuelle. La diversité corporelle devrait faire partie des enjeux d'acceptation et d'ouverture aux autres. L'exclusion crée de la souffrance, peu importe le critère ou la raison.

CATHERINE,
maman de deux enfants

Soyez toutefois assuré d'une chose: s'efforcer d'offrir une éducation exempte de grossophobie à votre enfant n'est pas synonyme de laisser-aller parental, d'absence de contrôle ou d'un quelconque manque de morale (même si ces traits de caractère sont souvent associés – à tort – aux personnes grosses).



En toute transparence: je ne suis pas mère moi-même. Mais je n'en suis pas moins outillée pour parler de grossophobie.

Ce livre est basé sur mes expériences comme enfant et adulte grosse. Il résulte aussi des rencontres privilégiées que j'ai eues dans le cadre de mes conférences en milieu scolaire. En effet, depuis 2019, j'ai eu le privilège de rencontrer et d'échanger avec des centaines d'élèves québécois du primaire et du secondaire sur la question de la grossophobie et de l'inclusion des personnes grosses.

Il existe un besoin criant pour ce genre d'ouvrage, tel qu'en témoignent ces nombreuses demandes de parents qui, comme vous, souhaitent briser le cycle d'une grossophobie qui est désormais intergénérationnelle. Parce qu'ils/elles en ont subi ou vu les conséquences eux-mêmes. Parce qu'ils/elles craignent de reproduire les schémas qu'ils/elles ont vécus. Parce qu'ils/elles veulent se conscientiser sur leurs propres préjugés grossophobes afin de ne pas les transmettre.

Pour être absolument certaine de vous offrir les meilleurs conseils et suggestions possibles lors de la rédaction de ce livre, je me suis fait un devoir de consulter des expertes dans leurs domaines respectifs: la réputée psychologue et conférencière Rose-Marie Charest et Claudia Houle, nutritionniste clinicienne en pédiatrie générale et spécialisée au CHU Sainte-Justine. Vous retrouverez leurs interventions tout au long de cet ouvrage au sujet de questions cruciales, comme le rapport au corps et à l'alimentation, l'intimidation, ainsi que de nombreuses autres inquiétudes parentales en lien avec le poids et l'image corporelle.

Vous retrouverez aussi le témoignage de Catherine, maman de deux enfants de huit et dix ans. Forte de son

propre cheminement à titre de maman et de femme grosse, elle a accepté de partager certaines de ses expériences qui illustrent bien les défis venant avec le désir de cultiver un foyer sans grossophobie.



Ce livre se veut d'abord et avant tout bienveillant. Malgré cela, il se peut qu'il fasse mal, par moments.

Vous pourriez être heurté de constater que vous avez peut-être déjà fait des gaffes en matière d'image corporelle. Que vous vous êtes possiblement restreint à tort pour atteindre des idéaux physiques inaccessibles. Que vous n'avez peut-être pas un aussi bon rapport avec votre corps, ou avec la nourriture, que vous aimeriez – ou croyez – avoir.

Cela ne fait pas de vous un mauvais parent.

Le simple fait d'arriver à prendre conscience de ces «faux pas» est signe que vous êtes capable de faire preuve d'autocritique.

L'objectif de ce livre n'est pas de faire la morale ou de réprimander qui que ce soit. Cet ouvrage se veut un outil de réflexion et de prise de conscience pour briser le cycle de la grossophobie. J'aspire, simplement et sans prétention, à vous accompagner. À vous aider à devenir un acteur de changement. Une personne-clé qui permettra à la nouvelle génération de s'affranchir une bonne fois pour toutes des jugements et du rejet des personnes grosses.

Gardez une chose en tête tout au long de votre lecture: démontrez autant d'indulgence envers vous-même que vous désirez que votre enfant ait envers lui-même et son corps. En résumé: assurez-vous d'avoir autant d'autocompassion que d'autocritique.

Il faut aussi réaliser que toutes les personnes ne deviennent pas parents dans les mêmes circonstances. Chaque parent, chaque famille, a son lot de privilèges et d'oppressions. Ceux-ci exercent une influence non négligeable sur le milieu de vie de la famille et l'éducation des enfants. Et cela se produit même si la forte majorité des parents tente de tout mettre en place pour que le milieu de vie dans lequel leur enfant sera amené à grandir soit le plus favorable et positif possible.

Vécu personnel, éducation, situation financière, employabilité, état de santé, appartenance à des communautés marginalisées et/ou minoritaires (p. ex. membres d'une minorité visible ou de la communauté 2SLGBTQ+, personnes autochtones, monoparentalité), présence d'un réseau de soutien autour de la famille, etc. Autant de facteurs qui auront des effets sur l'éducation (et sur le temps consacré à celle-ci) de vos enfants.

Élever un enfant est loin d'être une tâche aisée. De la pression d'allaiter aux nombreuses questions liées au sommeil du bébé en passant par les méthodes d'apprentissage et de stimulation diverses, les avis et les opinions pleuvent. Accompagner son enfant en espérant lui donner tous les outils et valeurs qui lui permettront de devenir un(e) ado et, avec le temps, un(e) adulte épanoui(e) n'est pas une mince affaire. Si, en regardant en arrière, vous vous faites des reproches, sachez que la culpabilité et le blâme ne mènent à rien. Vous ne pouvez changer ce qui a déjà été fait, juste faire mieux à l'avenir.

Ce que je vous invite à faire?

Votre GROS possible.

UN GUIDE... POUR LES PARENTS

La plupart des guides pour parents – et celui-ci ne fait pas exception – sont destinés à les accompagner dans l'éducation de leurs enfants.

Ici, il y a cependant une « valeur ajoutée ». Il s'adresse aussi à vous de façon personnelle, cherchant à interpeller votre nature profonde, en dehors de votre rôle au sein de la famille. Il vous invite à réfléchir à vos pensées, à vos réactions et à vos valeurs, afin de mieux y éliminer les tendances et les préjugés anti-gros.

Si, après la lecture de ce guide, vous désirez en savoir plus sur la grossophobie et/ou les phénomènes associés (p. ex. les troubles alimentaires ou de l'image corporelle), vous trouverez une série de ressources et de références sur le sujet en fin d'ouvrage.

Il se pourrait que vous soyez surpris(e) de la place que la grossophobie occupe dans votre vie. Sachez cependant que, même s'il peut être brutal à première vue, ce constat est un indicateur-clé du sérieux de votre démarche d'introspection.

Offrir un milieu familial exempt de grossophobie à son enfant, c'est aussi s'offrir un énorme cadeau à soi. C'est se libérer de la pression malsaine voulant qu'une image corporelle – la sienne et/ou celle de son enfant – qui colle aux standards est un gage de compétence ou de qualité, de valeur. C'est aussi emprunter un chemin qui pourrait mener à améliorer sa relation avec son propre corps, mais aussi avec la nourriture et l'alimentation.

CHOIX DE VOCABULAIRE

Tout au long de cet ouvrage, vous retrouverez le terme «gros(se)» pour désigner les personnes de tous âges ayant un poids que la société juge «trop élevé».

«Gros(se)», c'est le mot que j'ai choisi, après des années de lutte contre la grossophobie, parce qu'il me semblait le plus approprié. C'est l'appellation que j'ai adoptée pour me désigner et parler de mes semblables de façon neutre.

«Gros(se).» Pas «rond(e)», pas «dodu(e)», pas «grassouillet(te)», ni *chubby*. À mes yeux, ces qualifications sont des euphémismes. Pour se donner bonne conscience. Pour avoir moins mal. Pour ne pas s'associer à tout ce qu'on nous a appris de négatif à l'égard de la grosseur corporelle. Ou encore parce qu'on a une histoire traumatique avec le terme «gros(se)».

J'apprécie beaucoup qu'on appelle «gros» ce qui est gros, car «gros» n'est pas laid. Si on n'ose pas le dire et qu'on le cache, c'est un peu comme si c'était quelque chose de honteux. Je pense que c'est important d'utiliser ces mots-là pour les enfants aussi.

ROSE-MARIE CHAREST,
psychologue

J'évite les termes «obésité», «surpoids», «embonpoint» et leurs dérivés puisqu'ils émanent de la science. Selon moi, ils médicalisent et pathologisent inutilement les personnes grosses. Ces mots font percevoir comme étant «malades» des personnes qui ne le sont pas forcément.

Pas convaincu(e) d'être à l'aise avec l'idée? C'est compréhensible. Il y a d'autres avenues possibles. De la même façon qu'il est désormais encouragé de demander aux personnes les pronoms qu'elles privilégient (il, elle, iel, etc.), pourquoi ne pas demander à une personne grosse quel terme elle préfère pour parler de son corps? Cela vous donnera également une idée du cheminement qu'elle a parcouru en matière d'acceptation de son image corporelle.

Mettez-vous au défi: utilisez le terme comme le descriptif qu'il est, sans connotation négative, au même titre que vous diriez «rousse» ou «grand» en parlant de quelqu'un, si votre interlocuteur le permet.

Faire la paix avec le mot «gros(se)» fait assurément partie des étapes essentielles pour faire la paix avec les corps qui le sont, mais aussi avec le malaise que le mot et ce qu'il représente peuvent susciter. Certes, «gros(se)» peut avoir une charge négative, voire traumatique, pour plusieurs. Une charge qui peut être particulièrement forte chez celles et ceux qui ont vécu de l'intimidation à cause de leur poids.

Il se peut d'ailleurs que votre choix d'utiliser le mot «gros(se)» fasse réagir les personnes autour de vous. Si vous vous sentez l'âme éducatrice, pourquoi ne pas expliquer les raisons pour lesquelles vous avez choisi d'utiliser le terme?

En ce moment, une bonne partie des personnes grosses et de celles qui luttent contre la grossophobie et/ou pour l'acceptation des personnes grosses semblent utiliser le terme «gros(se)», sans connotation négative. Je vous encourage vraiment à faire de même et à adopter ce mot qui, en soi, est une prise de position contre la grossophobie. Il se pourrait qu'un certain cheminement personnel soit requis pour

arriver à cette fin... et j'espère de tout cœur que cet ouvrage en fera partie.

Le terme « gros(se) » a tout à gagner à passer par un processus de neutralisation et de réappropriation. De resignification, même, comme ce fut le cas pour des mots comme « punk » et « queer ». Jadis stigmatisantes, ces appellations sont désormais brandies avec fierté par leurs communautés respectives.

En grandissant dans un environnement où ce terme est utilisé de façon neutre, votre enfant risque moins d'être blessé dans l'éventualité où on le traiterait de « gros(se) ».

C'est quand ma fille est entrée en 1^{re} année, et que les enfants se sont mis à la traiter de « grosse », qu'elle a commencé à réaliser que le mot pouvait aussi être utilisé méchamment.

CATHERINE,
maman de deux enfants

Attention, cependant, de ne pas en faire une utilisation déshumanisante. On devrait, par exemple, dire « un enfant gros » ou « une femme grosse » plutôt qu'« un(e) gros(se) ». Il y a une personne, avant et au-delà du poids, après tout...

C'EST QUOI LA GROSSOPHOBIE ?

Les définitions et les concepts liés à la grossophobie ne sont pas encore tous bien connus du grand public. C'est pourquoi, lorsque requis, ils feront l'objet de clarifications et d'éclaircissements, afin d'en assurer une compréhension maximale. Comme ce livre se veut facile d'approche et accessible, la vulgarisation est de mise!

DÉFINITION

L'Office québécois de la langue française (OQLF) définit la grossophobie comme un « ensemble des comportements individuels ou collectifs visant à discriminer les personnes dont le poids est supérieur à la moyenne, et/ou à les dénigrer, à les humilier ou à les culpabiliser ».

Ouf, ça part mal.

Pourquoi donc?

**Beaucoup d'enfants grandissent
avec une grossophobie ambiante, voire internalisée,
pouvant engendrer une image corporelle tordue,
des problèmes d'estime de soi et des troubles
du comportement alimentaire.**

Par où commencer lorsqu'on souhaite briser le cycle de dépréciation et de jugement qui survient dès qu'on dépasse une certaine taille ?

S'adressant à tous les parents, peu importe leur poids ou celui de leurs enfants, ainsi qu'aux éducateurs et spécialistes de la santé, ce guide offre des pistes de réflexion et des outils concrets adaptés à la réalité des jeunes (la famille, l'école, les sports, les loisirs, etc.), de la petite enfance à la préadolescence.

Un livre pertinent et nécessaire, qui privilégie une approche axée sur la bienveillance et l'empathie et, surtout, non culpabilisante.



Edith Bernier est diplômée de l'UQAM en journalisme, conférencière et consultante. Depuis 2017, elle écrit et prend position sur les questions de grossophobie, de diversité et d'image corporelle dans les médias. En 2019, elle a fondé le site d'information **Grossophobie.ca**, qui a fait d'elle une référence sur le sujet dans toute la francophonie. Depuis, elle a contribué à différents ouvrages et travaux académiques sur la discrimination à l'égard des personnes grasses.

