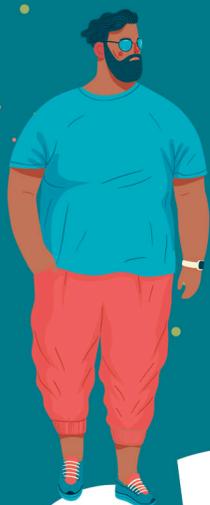


EDITH BERNIER

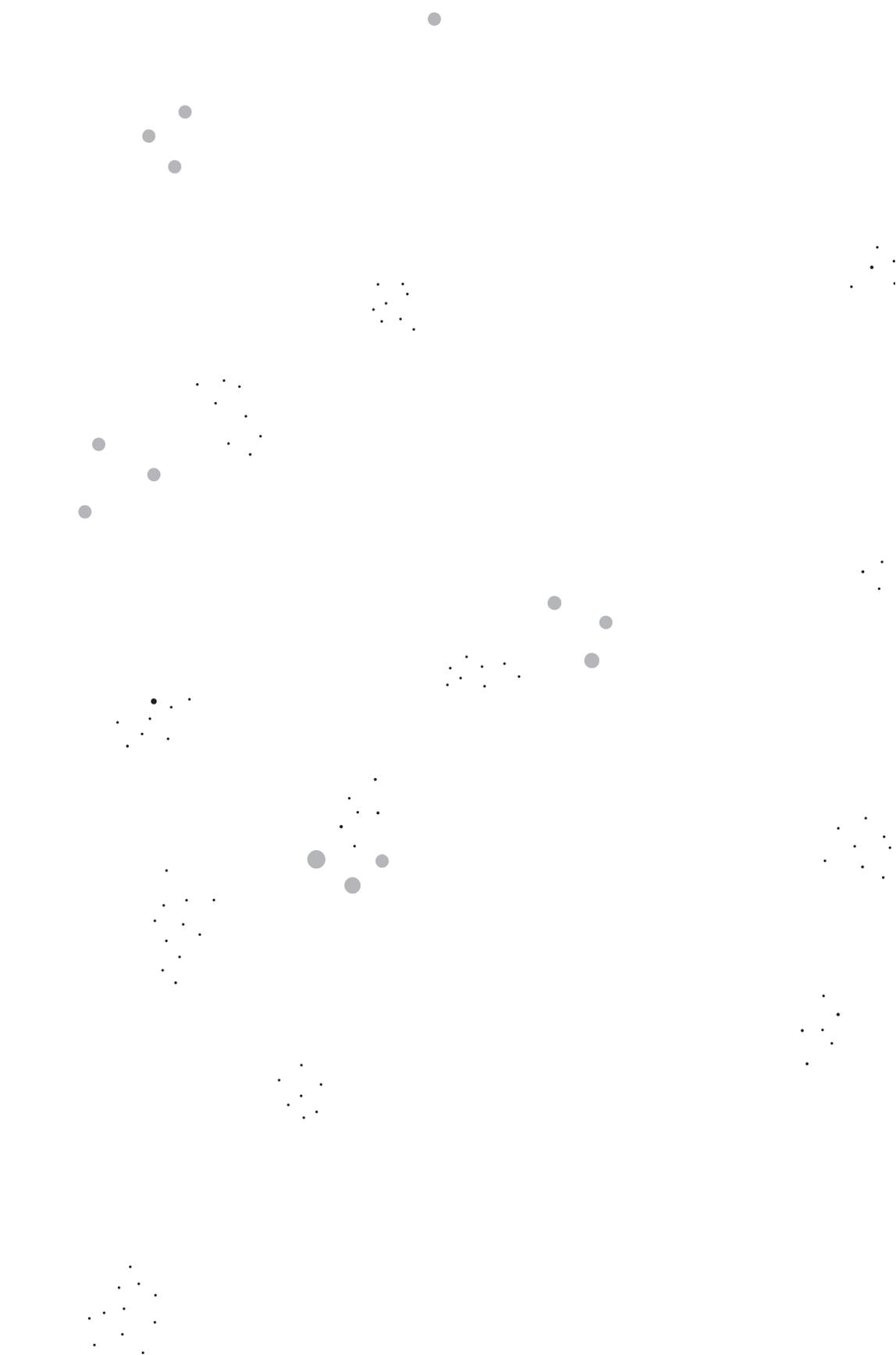


GROSSE et puis ?

Connaître
et combattre
la grossophobie



TRÉCARRÉ



«On va toujours trop loin
pour les gens qui ne vont nulle part.»
Pierre Falardeau

NOTE DE L'ÉDITEUR

Ce livre a été écrit de manière inclusive,
en privilégiant le féminin.



SOMMAIRE

PRÉFACE	13
MOT DE L'AUTRICE	17
Pourquoi j'ai voulu écrire un livre sur la grossophobie?	20
Pas avoir envie, avoir peur de maigrir, ça se peut?	23
J'aimerais que ce livre soit parfait.	26
1. POURQUOI CE LIVRE ?	27
Informé le public fait partie de la solution	29
Les raisons pour lesquelles ce livre n'a pas été écrit.	31
Avis sur les choix de termes, anglicismes, etc.	38
2. MINI-HISTORIQUE DE LA GROSSOPHOBIE	
CONTEMPORAINE	45
La place de la lutte contre la grossophobie	
dans le mouvement <i>body positive</i>	50
Et maintenant?	52
Campagnes de santé publique	57
Médias de masse et culture populaire	60
Féminisme	66
Réseaux sociaux, culture de l'image et des <i>likes</i>	68

3. MAIS QUI EST GROSSE OU GROS, AU JUSTE ?	73
Catégorisation des personnes grosses entre elles	74
Des cas qui passent mieux que d'autres	75
4. LA GROSSOPHOBIE, C'EST QUOI ?	79
L'omniprésence du culte de la minceur et de la culture de la diète	81
Des exemples concrets	82
5. LA GROSSOPHOBIE, C'EST AUSSI...	91
Des micro-agressions	91
Une fausse question de beauté	93
Une fausse question de valeur morale, de vertu	94
Une préoccupation pour la santé mal ciblée	97
6. OBJECTIFS DE LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE	99
Ce n'est pas une lutte contre le développement de saines habitudes de vie	100
Pas une lutte contre la minceur ou la « promotion de l'obésité »	101
Une importante – et perpétuelle – prise de conscience	105
7. LE PROBLÈME AVEC LA CÉLÉBRATION DE LA MINCEUR OU DE LA PERTE DE POIDS	109
Maigrir peut être signe de problèmes de santé	110
Envoyer le message que « plus mince » égale « mieux »	113
8. ÊTRE GROSSE OU GROS N'EST PAS UN CHOIX	115
Pourquoi est-on ou devient-on grosse ou gros ?	117
9. LES FORMES DE GROSSOPHOBIE	127
La grossophobie facile à identifier	128

La grossophobie sournoise et/ou « bien intentionnée»	136
10. LA GROSSOPHOBIE AU COURS DE LA VIE...	149
Chez les enfants et les adolescents	149
Risques et conséquences de la grossophobie	
avant l'âge adulte	153
Chez les adultes	155
Chez les femmes	164
Risques et conséquences de la grossophobie	
à l'âge adulte	168
11. ET LA SANTÉ DANS TOUT ÇA ?	171
La minceur n'est pas un gage de santé	172
Ce «devoir de santé» qu'on impose	
aux personnes grosses	174
Est-ce que ce n'est pas plutôt la grossophobie	
qui rendrait les personnes grosses malades?	176
Qu'est-ce qui est plus nocif: rester gros ou essayer	
de perdre du poids?	177
Il y a des moments où c'est pertinent de parler de poids	178
12. PEUT-ON MAIGRIR SANS ÊTRE GROSSOPHOBE ?	181
La perte de poids est souvent grossophobe	182
Dans quels contextes maigrir n'est pas nécessairement	
grossophobe	183
13. MAIGRIR AU XXI^E SIÈCLE	187
Perte de poids: rien de sécuritaire ET de définitif	188
Les diètes, régimes et produits miracles de perte de poids	189
La chirurgie bariatrique	195
L'expérience ou le succès individuel n'est pas garant de	
l'expérience ou du succès de tous	200

14. ÊTRE OU DEMEURER GROSSE OU GROS :	
PAS LA FIN DU MONDE	203
15. AGIR INDIVIDUELLEMENT	
CONTRE LA GROSSOPHOBIE	207
S'informer pour savoir reconnaître la grossophobie	209
Choix de vocabulaire	213
En parler avec son entourage	215
Si on en est témoin	217
Si on n'est pas une grosse personne	218
Si on est une grosse personne	221
16. AGIR CONTRE LA GROSSOPHOBIE À PLUS	
GRANDE ÉCHELLE	223
Des gestes applicables dans une majorité de circonstances et d'espaces	223
Éviter les utilisations inexactes de « diversité » et « inclusion »	225
À l'intention des autorités et législateurs	227
Message aux médias	229
Un mot pour l'industrie du divertissement	231
Rappel aux employeurs	232
Des idées pour le milieu scolaire et pédagogique	233
Appel aux professionnelles et aux professionnels de la santé	234
CONCLUSION	237
REMERCIEMENTS	239
NOTES	241



PRÉFACE

Il y a encore tant à comprendre sur les nombreux facteurs qui influencent la régulation de notre poids corporel. Depuis une quinzaine d'années, il s'écoule rarement plus de quarante-huit heures sans que je consulte un nouvel article sur la science fascinante et immensément complexe du poids et de la prévention des maladies chroniques. Ce qui devient de plus en plus évident aux yeux de la communauté scientifique, c'est qu'être grosse ou gros n'est ni un choix ni un « mode de vie ». Qui plus est, notre poids ne définit pas à lui seul notre état de santé global. La littérature scientifique est assez claire sur le fait qu'un poids plus élevé n'est pas systématiquement associé à une mauvaise santé métabolique. En revanche, plusieurs personnes ayant ce que l'on appelle un « poids santé » sont tout de même en très mauvaise santé métabolique et à risque de développer des maladies chroniques. Malheureusement, dans un monde qui place les avis d'experts et des chercheuses et chercheurs sur le même pied d'égalité que les opinions des polémistes et des « influenceuses et influenceurs », les mythes et les préjugés que l'on entretient sur les personnes plus grosses sont tenaces et bien ancrés en nous. Ces opinions non fondées ont des conséquences bien réelles dans de nombreuses sphères de notre société, encore aujourd'hui.

C'est en intervenant dans une émission de radio que j'ai rencontré Edith Bernier et que j'ai pris connaissance de son

important travail de sensibilisation, de pédagogie, de vulgarisation et de lutte à la grossophobie. Le livre que vous tenez entre vos mains représente l'aboutissement d'années d'engagement. C'est un ouvrage de référence sur ce sujet dont on parle trop peu au Québec, mais qui mérite pourtant une attention indéniable. Avec en toile de fond une histoire personnelle très touchante à laquelle des centaines de milliers de Québécoises et Québécois peuvent s'identifier, Edith déboulonne méticuleusement plusieurs mythes à propos du poids et réussira certainement à susciter une réflexion sur les biais cognitifs et les idées préconçues que nous entretenons tous, à différents niveaux.

Cet ouvrage m'a assurément aidé à cheminer dans mon parcours comme chercheur, comme professeur, comme communicateur et comme militant pour des politiques publiques basées sur une science de qualité. La lecture de ce livre m'a également permis de mettre en perspective mes propres travaux de recherche sur l'obésité. Récemment, en collaboration avec mes collègues de l'Institut national de santé publique du Québec, j'ai documenté la progression du tour de taille des adultes québécois depuis les deux dernières décennies. Notre poids et notre tour de taille augmentent d'année en année et ce phénomène est un facteur, parmi plusieurs autres, qui contribue au développement de certaines maladies (diabète de type 2, certaines maladies du cœur, etc.) et à la réduction de l'espérance de vie en santé. Mais derrière les chiffres se cachent une multitude de facteurs biologiques, médicaux, psychosociaux et environnementaux qui sont, disons-le, hors de notre contrôle individuel et qui ont un impact très important sur notre poids et notre tour de taille. Par exemple, il est maintenant clair que la progression des taux d'obésité dans la population est davantage observée chez les gens qui ont une prédisposition génétique au gain de poids et chez ceux qui sont moins privilégiés sur le plan socio-économique. L'environnement dans lequel nous

vivons, façonné par nos politiques publiques et économiques, est de plus en plus hostile à la pratique régulière d'activité physique et incite à la surconsommation de produits ultra-transformés tout en freinant l'accès des populations vulnérables à une alimentation de qualité. La multiplication du temps d'écran, le stress, la pression de performance, le manque de sommeil de qualité sont d'autres éléments qui font que, collectivement, nous sommes en moyenne plus grosse ou gros que nos parents l'étaient à notre âge. Je pense que c'est tout à fait normal et humain d'être préoccupé par l'impact de notre environnement et de nos habitudes de vie sur notre santé, mais il est souhaitable d'être également sensible au phénomène de la grossophobie. Comme Edith l'explique si bien dans ce livre, lutter contre la grossophobie ce n'est pas valoriser l'obésité, mais c'est plutôt se consacrer à une réalité en santé publique et à ses causes. Promouvoir de saines habitudes de vie pour tous, sans égard au poids, voilà une mission qui contribue véritablement à la santé durable et au bien-être des gens.

Mais de façon plus importante, cet ouvrage m'a beaucoup aidé à cheminer dans mon rôle de père de deux jeunes filles. Les résultats de plusieurs enquêtes ont révélé que les préoccupations à l'égard du poids et les régimes commencent souvent dès l'enfance. Ces conséquences, par exemple sur l'estime de soi et sur la relation avec la nourriture, se font malheureusement ressentir pour toujours. Je pense sincèrement que ce livre va aussi aider plusieurs parents à comprendre la nécessité de valoriser les capacités de leurs enfants et de les aider à atteindre leur plein potentiel, peu importe leur poids et leur apparence. Trop de filles et de femmes au Québec et de plus en plus de jeunes garçons et d'hommes sont victimes de cette culture toxique des diètes restrictives, du culte de l'image et des likes sur les réseaux sociaux qui menacent leur bien-être physique et mental. Ce livre est un véritable signal d'alarme qui, j'espère, contribuera à faire

évoluer les mentalités sur la question de la stigmatisation de l'obésité au Québec.

On ne naît pas grossophobe. On le devient. Beaucoup de chemin reste à parcourir pour accepter, intégrer et valoriser les personnes qui ne satisfont pas au modèle de beauté unique véhiculé par l'industrie de la mode, de la publicité, des médias traditionnels et des médias sociaux. Dans quelques années, nous aurons probablement assez de recul pour affirmer que la publication de cet ouvrage a été un élément clé de ce grand mouvement d'inclusion et de lutte contre la grossophobie au Québec.

Benoit Arsenault, Ph. D.

Professeur agrégé à la Faculté de médecine de l'Université Laval
et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire
de cardiologie et de pneumologie de Québec



MOT DE L'AUTRICE

En théorie, je ne devrais pas être grosse.

Le profil type de la personne grosse québécoise est presque totalement à l'opposé de qui je suis et de la réalité dans laquelle je vis.

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), les gens les plus affectés par l'obésité sont des hommes, des adultes d'âge moyen et les personnes défavorisées. Le nombre d'individus considérés comme « obèses » est plus important dans une proportion de 6 à 8 % chez les communautés des régions éloignées des grands centres (par exemple la Côte-Nord, la Gaspésie, le Nord-du-Québec). L'insécurité alimentaire fait aussi partie des facteurs contribuant au « développement » d'un poids plus élevé.

Sauf que...

Je suis une femme. Et, au moment d'écrire ces lignes, je n'ai pas encore quarante ans.

J'ai le privilège d'avoir eu accès à une éducation supérieure universitaire et d'occuper un emploi stable avec une rémunération qui ne me place pas en situation de précarité financière ou alimentaire.

J'ai habité Montréal la moitié de mon existence, dont l'ensemble de ma vie adulte. La plupart du temps, j'étais installée dans des secteurs et des quartiers dont les

niveaux de défavorisation n'étaient pas considérés comme problématiques.

Dans ma famille, il n'y a pas vraiment de personnes grosses. Quelques-unes en « surpoids » – du moins, selon l'IMC¹ – peut-être, mais aucune qui soit vraiment de ma taille. Je viens d'un milieu favorisé. J'ai même eu accès à à peu près tous les sports que j'ai voulu pratiquer.

Pourtant, je suis (quand même) grosse.

Et je ne peux pas croire qu'on puisse expliquer mon tour de taille et mon corps en entier par le (seul) fait que j'ai grandi en Gaspésie pendant les dix-neuf premières années de ma vie. Je doute que ce facteur à lui seul puisse être la « cause » de mon poids actuel et passé. Parce que, en réalité, j'ai toujours été plus grosse que les autres. Dès ma naissance en fait. Et ce serait mentir de dire que cela n'a pas eu une forte influence sur ma vie et sur plusieurs des choix que j'ai faits.

Être une personne grosse, c'est quelque chose que l'on devient lorsqu'on le découvre. Au moment où on apprend qu'on l'est. C'est dans le regard, les gestes et les mots des autres qu'on devient grosse ou gros. Que je suis devenue grosse. Dans le regard des infirmières à la pouponnière à ma naissance. Dans les mots des camarades de classe, en première année, qui ont sali d'encre mon veston blanc dont j'étais si fière. Dans la bascule de force de mon onzième anniversaire où on m'avait piégée à la sortie de l'école, le midi, pour mieux me célébrer... à grands coups de pied et de genou au derrière, gracieuseté d'élèves plus vieux que moi. Dans les refus dégoûtés des garçons de sortir avec moi. Dans les refus plus ou moins dégoûtés des hommes de me fréquenter ou d'être vus avec moi.

Être une personne grosse, c'est aussi conserver précieusement ce souvenir d'avoir été une des premières grosses nageuses synchronisées de ma ville. Celle qui fera que plusieurs fillettes, qui jugeaient peut-être déjà leur corps trop durement, ont décidé que oui, on peut le faire pareil, après

m'avoir vue en spectacle avec notre équipe de nageuses, les Aqua-r-elles. Les grosses ados avaient droit à autant de paillettes et de maillots colorés que les autres.

Mon histoire n'est pas unique. Elle est plutôt banale, en réalité. Je n'ai pas vécu de troubles alimentaires à cause de mon poids. Je n'ai pas souffert d'une perception tordue de mon image corporelle. En fait, peut-être ? Il m'arrive parfois de me surprendre, au détour d'une vitrine, à me voir plus grosse que je me l'imagine...

Ma santé mentale n'est pas plus affectée que celle des autres qui ont un parcours semblable au mien. Je n'ai pas d'histoire de rédemption émouvante de m'être sortie d'épisodes de détresse psychologique extrême, ou d'être encore plongée dedans. Je n'ai pas eu à surmonter une enfance difficile à cause d'une famille brisée. Je ne suis pas une survivante de la violence – du moins, pas au-delà de l'intimidation, mais c'est malheureusement si peu rare –, des abus divers ou plusieurs de ces drames combinés. Ma vie n'a pas été pire que celle de milliers d'autres personnes grosses mises au régime de force dès l'enfance par des médecins ou des parents qui veulent sans doute bien faire mais reproduisent surtout les *patterns* qu'on leur a inculqués.

Mon histoire n'est pas unique. Mais j'espère que ce guide de référence le sera.

Pour que les jeunes, et aussi les moins jeunes, puissent désormais faire la paix avec un corps pour lesquels on les a jugés. Pour une taille qu'on a voulu faire rapetisser, de gré ou de force. Pour avoir enfin l'impression qu'ils ou elles ont toujours mérité le respect, malgré les messages contraires qu'ils ont reçus toute leur vie et qu'ils encaissent encore trop souvent.

Pour aider dans leurs discussions les parents et autres adultes inquiets de voir une enfant ou une ado grosse, et pour ne pas rajouter une couche à la différence qu'ils vivent déjà, mais plutôt les accompagner dans celle-ci.

Pour les personnes « anciennement » grosses qui brandissent leur nouvelle minceur comme un gage que tout le monde peut le faire. Ce n'est pas le cas. Et pour qu'ils et elles fassent la paix avec le « avant » de leur « après ».

POURQUOI J'AI VOULU ÉCRIRE UN LIVRE SUR LA GROSSOPHOBIE ?

Parce que je suis grosse, en grande partie.

Mais aussi parce que, bien que je sois une femme blanche hétérosexuelle cisgenre (c'est-à-dire « qui s'identifie à son genre biologique ») qui bénéficie de plusieurs privilèges, la lutte contre la grossophobie demeure une bataille que je peux mener en toute honnêteté intellectuelle et sans assourdir les voix des personnes (plus) concernées, puisque j'en fais partie, de ces concernées.

Parce que je ne suis pas d'une grosseur relativement acceptée socialement, comme c'est le cas pour la magnifique Ashley Graham, la première *top model* taille plus. Je n'ai pas sa féminité à tout rompre qui ferait qu'on veuille de moi sur toutes les plateformes, plus ou moins vêtue. Je n'ai pas non plus la présence d'une Tess Holliday, dont le *look* pin-up tatouée est reconnaissable entre mille.

Je suis une grosse « ordinaire ». Celle que vous rencontrez dans la rue, au travail ou dans l'avion. Qui vous fera peut-être soupirer en espérant plus ou moins secrètement que je ne me retrouve pas assise à côté de vous, pendant quinze minutes d'autobus... ou huit, neuf heures de vol.

Que l'on ne s'y méprenne pas : il n'y a pas de « mauvaises » voix ou de « mauvaises » personnes quand vient le moment de lutter contre la grossophobie. Mais il n'en demeure pas moins que certaines personnes sont plus affectées que d'autres et peuvent aborder des réalités que d'autres ne

pourront jamais aborder, faute de les avoir vécues ou, du moins, d'en avoir été une ou un témoin «privilegié». Si la présence et l'assistance des alliées et alliés sont cruciales dans cette lutte, il n'en demeure pas moins que, comme dans toute cause, il faut d'abord savoir faire une place aux gens concernés et écouter leur voix pour mieux articuler la lutte autour d'eux et de leurs discours.

Et j'en suis, de ces personnes. J'en suis aux côtés d'autres grosses personnes *queers*, défavorisées, racisées, vivant avec des handicaps et plusieurs autres oppressions. De ces victimes qu'il faut aussi écouter, puisque leurs expériences sont d'autant plus valides qu'elles sont nécessaires dans le développement de stratégies de lutte contre la grossophobie qui soient inclusives et intersectionnelles.

Mes raisons d'écrire ce livre sont aussi complexes que nombreuses. Faire un «état des lieux» sur la grossophobie ainsi que sur nos relations et perceptions des corps plus gros, incluant le sien. Mettre au jour tout ce qui démontre que le fait d'être une personne grosse ne découle pas d'un choix. Depuis la déclaration, il y a plus de trente ans, de cette «épidémie d'obésité» que l'on fait pendre au-dessus de nos têtes comme une dangereuse épée de Damoclès, la science s'est de plus en plus intéressée aux mécanismes – biologiques, environnementaux, sociaux et autres – qui font partie des facteurs affectant le poids des individus.

Et ce ne sont pas de nouvelles études. Dans certains cas, les recherches – et la publication de leurs résultats – remontent aux années 1980 ! Il y a quarante ans !

Je sais que la lutte contre la grossophobie est un sujet controversé, à l'origine de nombreux clivages et désaccords, même dans les milieux militants.

Je suis consciente que demander, voire exiger, l'acceptation et le respect unilatéral et sans condition des personnes grosses bousculera des années de croyances et de bien-pensance. Des années de mythes voulant qu'il n'y

ait de salut et de vertu que dans le maintien d'un poids dit « santé ». Ou dans les tentatives et espoirs, trop souvent vains, d'atteindre cette composante essentielle des sacro-saints standards de beauté.

Mais je suis confiante que la société, si on la confronte avec suffisamment de preuves irréfutables et de vulgarisation de la science déjà disponible, se questionnera. Que, si l'on fait l'effort et que l'on prend le temps de désamorcer et de démanteler les stéréotypes en place, en les analysant et en démontrant leur absence de raison d'être ou leur toxicité, il y aura des personnes pour se remettre en question.

Je garde espoir qu'à la lecture de ce livre des gens vont se dire : « Ça suffit ! » Après des décennies de restrictions qui ont joué au yo-yo avec leurs finances, leurs nerfs, mais surtout leur corps. Que cette guerre aux kilos n'aurait jamais dû exister. Que c'est ici que ça se termine. Et qu'on n'imposera pas, de gré ou de force, à ses enfants et à ses petits-enfants ce qu'on s'est imposé à soi, avec l'insuccès qu'on a connu, dans une majorité de cas.

J'ai surtout espoir que, si l'on présente le gros bon sens à un grand nombre de gens, on saura réagir avec l'intelligence et la diligence qu'il se doit.

Et c'est l'un des principaux objectifs de cet ouvrage. Présenter le gros bon sens à qui saura et voudra bien le lire. Par mes propos, je veux ouvrir la discussion, que ce soit entre nous... ou entre vous. Pour voir comment on peut améliorer les choses à partir de maintenant. Et faire que les personnes grosses de tous les âges puissent s'offrir un luxe qui ne devrait jamais en être un. Celui de l'acceptation.

L'acceptation par les autres. De leur médecin de famille à leur grand-mère, qui juge leur assiette, en passant par les collègues du bureau, qui se donnent le droit de se prononcer et de commenter les choix au restaurant ou les boîtes à lunch des autres.

Et l'acceptation de soi. Pour que cette personne grosse, qu'on ne fréquente qu'en secret par peur des préjugés des proches, sache que le problème, ce n'est pas lui ou elle. Que le problème, c'est le rejet, parfois actif, souvent inconscient des autres, basé sur quelque chose d'aussi futile que le tour de taille.

PAS AVOIR ENVIE, AVOIR PEUR DE MAIGRIR, ÇA SE PEUT ?

Quand j'écoute les histoires d'horreur d'agression et de harcèlement vécues par certaines femmes non grosses autour de moi, je me dis que mon gras est presque une forme d'armure, dans le fond...

Je ne suis jamais autant harcelée qu'elles, que ce soit dans la rue, dans les bars ou ailleurs. J'ai assez rarement peur de marcher dans mon quartier la nuit, du moins en comparaison avec plusieurs de mes consœurs. Ma taille ferait-elle de moi une victime moins intéressante, parce que plus imposante à attaquer ? Ou simplement parce que considérée comme moins « belle » ?

Mais ça me fait me questionner sur autre chose : une femme grosse – ou un homme gros – qui se ferait attaquer, agresser, violer... serait-elle prise moins au sérieux parce que « voyons, qui voudrait violer ÇA » ?

Cela dit, je suis harcelée autrement. Par des publicités, des médias et des gens qui sont convaincus que ma rédemption passe par une perte de poids radicale. Peu importe la méthode ou les conséquences. Ma validité, ma pertinence, ma quête de respect devrait, aux yeux de plusieurs, passer par mon aspiration à la minceur à tout prix.

Et la minceur, lorsqu'on a ma taille, elle peut avoir un prix élevé. Le prix d'une vie transformée définitivement et sans possibilité de revenir en arrière, dans certains cas... Mais surtout, une vie transformée, et pas nécessairement pour le mieux... Un prix que je n'ai pas envie de payer. Du moins, jusqu'à maintenant.

Pas une trahison, mais de la « pédagogie »

Les gens qui me connaissent croiront peut-être que ce livre est un adoucissement des façons de faire que j'ai utilisées auparavant. Je pense plutôt qu'il s'agit d'une progression qui, dans l'ensemble de mon parcours, semble logique.

Pour donner à plus de personnes l'envie et la capacité de dénoncer, peu importe la manière, il faut d'abord que ces personnes soient informées. À mes yeux, en ce moment, avec les questions de grossophobie, c'est LA clé. C'est d'ailleurs la clé dans la lutte contre de nombreuses autres formes de discrimination. Parce qu'on ne peut tout simplement pas juger de la pertinence de ce qu'on ne connaît pas. Ni dénoncer une injustice que l'on ne voit pas.

Un des échanges les plus courants, sur les médias sociaux notamment, sur des questions liées à des discriminations moins connues du grand public, est le suivant.

Personne 1 (néophyte) : Je ne comprends pas, est-ce que quelqu'un peut me dire quel est le problème ?

Personne 2 (mieux informée) : Je ne suis pas responsable de ton éducation.

Personne 1 : Oui, mais si personne ne m'explique, comment je peux savoir ?

On impose souvent ce «devoir de pédagogie» aux personnes militantes ou mieux renseignées que la moyenne de la population sur certains enjeux. D'un côté, on ne peut blâmer les gens de vouloir comprendre. Du moins quand ils sont de bonne foi. De l'autre, une personne informée, particulièrement lorsqu'elle s'est éduquée par elle-même sur un sujet quelconque, a tout à fait raison de ne pas avoir envie de jouer à la pédagogie de service.

Les positions des deux clans sont légitimes. S'il existe des personnes qui ont une authentique volonté de savoir, il y en a aussi qui ont le droit de se sentir à bout de devoir constamment expliquer et s'expliquer. Et si le Web et les outils de recherche peuvent être de formidables moyens pour s'instruire, il faut se rappeler qu'à ce jour beaucoup de cette information est en anglais ou peut se révéler très technique. Pour différentes raisons, même les meilleures ressources en ligne ne sont pas nécessairement à la portée de toutes et de tous.

C'est exactement pour ça que j'ai créé Grossophobie.ca – Infos & référence, en août 2019. L'objectif était double : offrir un «répit» aux expertes et experts sur la question, tout en m'assurant que le grand public avait accès à une plateforme francophone centralisée qui regrouperait informations, références et ressources afin de sensibiliser et de faciliter le partage de connaissances sur le phénomène de la discrimination envers les personnes grosses.

Et c'est animée de ce même sentiment que j'ai accepté de me lancer dans la rédaction de cet ouvrage de référence sur la grossophobie.

Pour qu'on ait enfin un guide d'information accessible au grand public. Un outil qui ait une vie au-delà d'Internet, qui soit écrit par une personne grosse, en français, et qui tienne compte de la perspective québécoise. Pour que de moins en moins de gens puissent dire : « Comment je peux savoir si personne ne m'explique ? » Mais aussi pour éviter de remplir un «devoir de pédagogie» contre son gré.

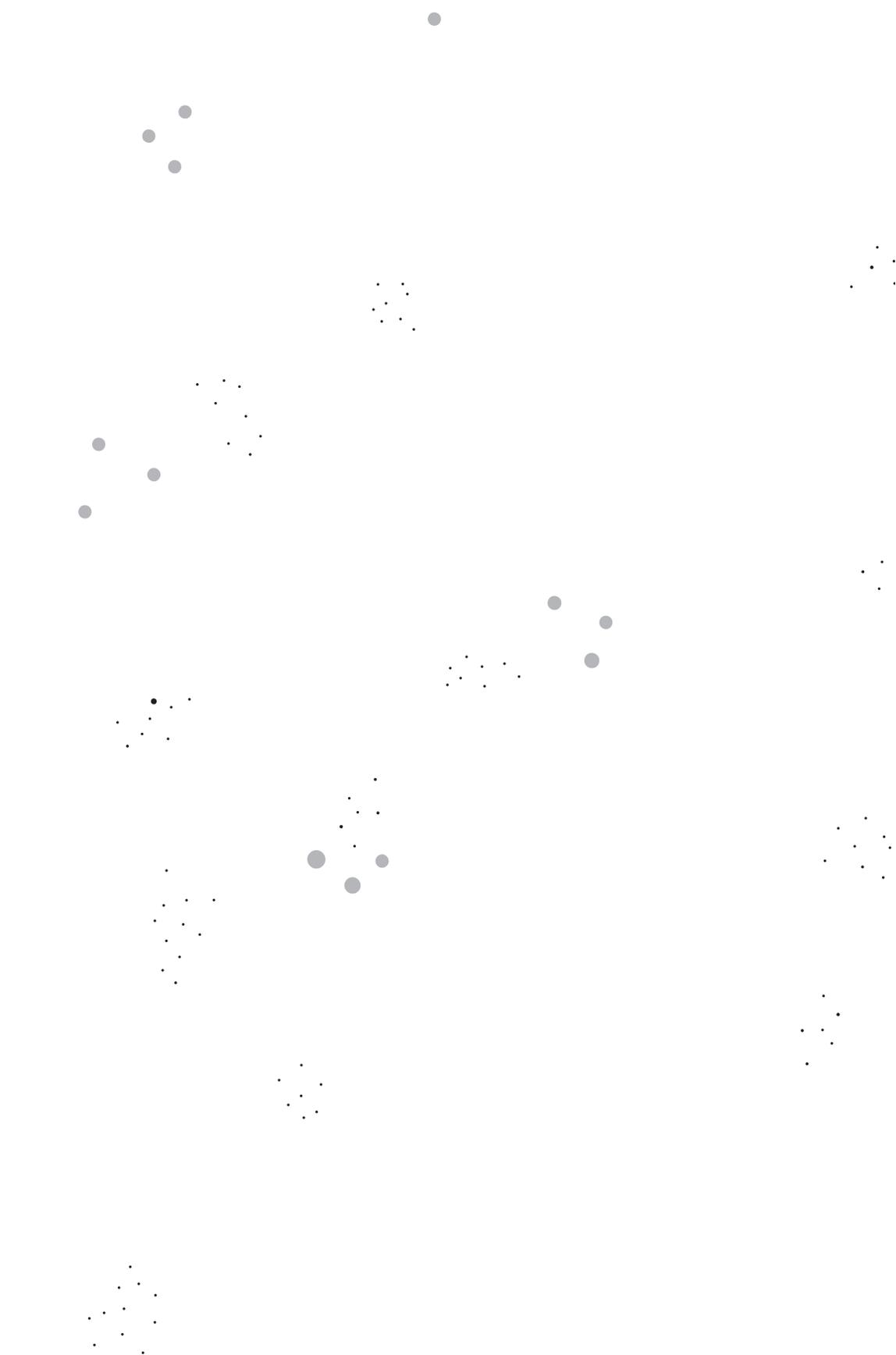
En fait, j'ai écrit ce livre pour qu'on puisse arrêter de dire : « Ah ben ! Je ne savais pas... » Vous voyez bien que j'ai encore un petit côté baveux...

J'AIMERAIS QUE CE LIVRE SOIT PARFAIT...

Il ne le sera pas aux yeux de plusieurs personnes à l'affût, qui scruteront le moindre détail pour le discréditer.

L'inverse serait étonnant, particulièrement dans le cas d'un sujet aussi polémique que les questions de poids, dont l'exploration s'axe trop souvent uniquement autour des aspects de la santé ou de l'esthétique, alors que ce livre prouve que la réalité est beaucoup plus complexe.

Malgré tout, j'ose espérer que c'est le labeur investi dans cet ouvrage qui sera considéré. Que le message général qui en émanera – faire preuve d'acceptation et d'ouverture face aux personnes grasses – prendra le dessus.



« Un GROS lot n'est certainement pas quelque chose de négatif.

Une GROSSE maison n'est pas une mauvaise maison.

Pourquoi alors juge-t-on que c'est moins bien d'être une personne grosse? »

Bien qu'il semble concerner davantage les femmes, le phénomène de la grossophobie touche tout le monde. L'aversion envers les personnes grosses et les préjugés nocifs qu'on leur associe à tort sont à la base de discriminations, volontaires ou non. *Grosse, et puis?* permet une meilleure sensibilisation aux enjeux liés à cette question. Du grand public aux autorités, sans oublier les émetteurs des nombreux messages auxquels la population est exposée quotidiennement, il est possible, en en prenant conscience, de diminuer les biais hostiles qui visent les personnes grosses.

Lutter contre la grossophobie ne signifie pas faire l'apologie de l'obésité. C'est trouver une cohabitation proportionnelle des corps différents en taille et en silhouette, à l'image de la société.



EDITH BERNIER est diplômée de l'UQAM en journalisme. En 2013, réalisant qu'il était difficile de dénicher de l'équipement de voyage adapté aux personnes grosses, elle fonde le blogue **La Backpackeuse taille plus**. Depuis 2017, elle écrit et prend position sur les questions de grossophobie, de diversité et d'image corporelle dans les médias. Son site, **Grossophobie.ca – Infos & référence**, a fait d'elle une référence sur le sujet dans toute la francophonie.

Préface de Benoit Arsenault, Ph. D.